

Liikkuva Muurame -toiminnan kehittäminen

Jenni Laitinen

Opinnäytetyö

Liikunta-alan ylempi amk-tutkinto
kehittämisen ja johtamisen koulu-
tushjelma

2018



<p>Tekijä Jenni Laitinen</p>	<p>Ryhmä LIIKU16</p>
<p>Opinnäytetyön nimi Liikkuva Muurame -toiminnan kehittäminen</p>	<p>Sivu- ja liitesivumäärä 96 + 12</p>
<p>Ohjaajat Outi Kangas-Korhonen, Heidi Freundlich</p>	
<p>Tämä opinnäytetyö on kehittämistyö, joka on tehty Muuramen kunnalle Liikkuva Muurame -toiminnan kehittämiseksi. Työ on alkukartoitus muuramelaisten liikunta-aktiivisuudesta sekä tyytyväisyydestä liikuntapalveluihin. Tutkimus toteutetaan 2-3 vuoden välein, jolloin on mahdollista kerätä tietoa vuosien saatossa Liikkuva Muurame -toiminnan vaikuttavuudesta sekä käyttää tuloksia strategisen johtamisen työkaluna.</p> <p>Tutkimuksen perusjoukon muodostivat kunnan asukkaat. Tutkimukseen laadittiin kolme kyselyä eri kohderyhmille: aikuiset, yläkoululaiset ja alle 18-vuotiaat lukiolaiset sekä alakoululaiset. Tietoa kerättiin internetpohjaisella Webropol-ohjelmalla, julkisella linkillä. Kyselyyn pääsi vastaamaan kunnan internetsivuilta. Lisäksi kysely lähetettiin sähköpostitse kunnan työntekijöille. Aikuisten kyselyyn oli mahdollista vastata paperiversioon terveyskeskuksessa, uimahallilla ja kirjastossa. Vastauksia kerättiin haastatteluilla 25 työtuntia. Kouluilla kyselyyn vastattiin julkisen linkin kautta sekä paperiversiolla. Aikuisten kyselyyn vastasi 604 muuramelaista, mikä on vastausprosenttina 8. Yläkoululaisten vastausprosentti oli 76. Lukiolaisten 25 % ja alakoululaisten 72 %.</p> <p>Liikuntasuosituksen täytti aikuisten tutkimusjoukosta 41 %. Miehistä peräti kolmasosa vietti passiivisesti yli 8 tuntia päivästä, naisista viidennes. Ajanpuute, laiskuus ja saamattomuus sekä väsymys ja stressi olivat yleisimmät liikuntaa rajoittavat tekijät. Kolmannes kouluikäisistä täytti 7-18 -vuotiaiden fyysisenaktiivisuuden suosituksen. Ylemmille luokille siirryttäessä koulumatkojen kulkeminen kävellen tai pyörällä väheni sekä passiivisesti vietetty aika lisääntyi.</p> <p>Liikuntapalveluiden eri osa-alueista parhaiten toteutui tiedon saatavuus liikuntapalveluista, liikuntapaikkojen kunnossapito sekä liikuntapaikkojen monipuolinen tarjonta. Vähiten tyytyväisiä oltiin mahdollisuuteen saada liikuntaneuvontaa, kuntalaisten kuulemiseen ja osallistamiseen liikuntaa koskevissa asioissa sekä eri ryhmien tasa-arvoisiin liikuntapalveluihin. Nämä kolme keräsivät lisäksi runsaasti en osaa sanoa vastauksia. Kehittämiskohteista tärkeimpiä olivat liikuntapalveluiden tiedottamisen kehittäminen, yhteistyön lisääminen liikuntaseurojen kanssa ja liikuntatapahtumien järjestäminen kuntalaisille.</p> <p>Kehittämistyön tulosten pohjalta kehitystoimenpiteinä tulee tehdä suunnitelma passiivisuuden vähentämiseksi kaikissa ikäluokissa. Liian vähän terveytensä kannalta liikkuvien aktivoimiseksi tulee tehdä toimenpiteitä esimerkiksi liikuntakaveri-toiminnalla sekä liikuntaneuvonnan palveluputken tuomisella lähemmäs kuntalaisia. Liikuntapalveluiden tiedottamista ja kuntalaisen osallistamista tulee kehittää ottamalla käyttöön mm. sosiaalisen median kanavia. Liikkuva Muurame -toiminnan tulee lisätä yhteistyötä liikuntaseurojen kanssa säännöllisin kokouksin sekä järjestämällä liikuntatapahtumia kuntalaisille.</p>	
<p>Asiasanat fyysinen aktiivisuus, liikuntapalvelut, tietojohdaminen, kehittäminen</p>	

<p>Authors Jenni Laitinen</p>	<p>Group LIIKU16</p>
<p>The title of thesis The development of Liikkuva Muurame services</p>	<p>Number of pages and appendices 96 + 12</p>
<p>Supervisors Outi Kangas-Korhonen, Heidi Freundlich</p>	
<p>This thesis is a development work that has been produced to Muurame Municipality for the development of Liikkuva Muurame -program. The work is an initial survey of the physical activity of residents and their satisfaction with sports services. The research is carried out every 2-3 years, so it is possible to gather information over the years on the impact of the Liikkuva Muurame -program and use the results as a strategic management tool.</p> <p>The population of the survey was formed by the population of the municipality. Surveys were done: adults, upper secondary school students and secondary school students under 18 years of age and lower secondary school students. Information was collected through a web-based Webropol program, a public link. The questionnaire was answered on the municipal website. The questionnaire was also sent by email to the municipal employees. It was possible to answer in the paper questionnaire in the health center, the swimming center and the library. Answers were collected by interviews with 25 hours of work. In schools, the questionnaire was answered via a public internet-link and paper version. The adult questionnaire was answered by 604 persons, which is a response rate of 8 %. The response rate for upper secondary school students was 76 %. The response rate for high school students was 25 % and for elementary school students 72 %.</p> <p>The exercise recommendations were met by 41% of adult research groups. One third of the men spent passively over 8 hours a day and one fifth of women. The most common limitations of physical activity were lack of time and laziness as well as fatigue and stress. One third of school-aged people met the recommendation of physical activity. When moving to look at upper class degrees, walking the school trips on foot or by bicycle decreased, and passive time increased.</p> <p>According to the target group, the best access was the availability of information on sports services, the maintenance of sports facilities and the versatile supply of sports facilities. Based on the answers, the least satisfied were the possibility to get sport consultation, involve and equality of sports facilities in different groups. These three also collected a lot of "don't know" answers. Among the development topics, the most important were the development of information services, the increase of co-operation with sports clubs and organizing sports events for the residents.</p> <p>Based on the results, a development plan should be drawn up to reduce passivity. Information on sports services and civic involvement should be developed by introducing social media channels. "Liikkuva Muurame" services should increase co-operation with sports clubs at regular meetings. The Municipality should also organize sport events.</p>	
<p>Key words physical activity, sports and recreation, knowledge management, development</p>	

Sisällys

1 Johdanto.....	1
2 Aikuisväestön liikunta	4
3 Lasten ja nuorten liikunta.....	6
4 Tiedolla johtaminen kunnissa	8
5 Liikuntaa säätelevät lait	11
6 Liikuntatoimen rahoitus.....	13
7 Liikunnan edistäminen kunnissa - TEAvisari.....	14
7.1 Liikunnan edistämisen kehitys.....	14
7.2 Muuramen TEAvisari.....	15
8 Liikkuva Muurame kunnan Strategiassa	18
8.1 Liikkuva Muurame	19
8.2 Muuramen muut liikunnan tarjoajat	21
9 Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimusongelmat	22
10 Tutkimusaineisto ja tutkimusmenetelmät	23
10.1 Kohderyhmät.....	23
10.2 Aineiston keruu	23
10.3 Tutkimusmenetelmät.....	24
10.3.1 Täysi-ikäisten kyselylomake.....	25
10.3.2 Yläkoulun ja lukion sekä alakoulun kyselylomakkeet	26
10.4 Tutkimusaineiston analyysi	27
10.5 Tutkimuksen validiteetti ja reliabiliteetti	27
11 Aikuisten kyselyn tutkimustulokset.....	32
11.1 Tutkimusjoukko	32
11.2 Kestävyysliikunta.....	33
11.3 Lihaskuntoa, liikehallintaa ja tasapainoa kehittävä liikunta.....	35
11.4 Kestävyysliikunnan ja lihaskuntoharjoittelun riittävyys	37
11.5 Passiivisuus ja työmatkaliikunta.....	38
11.6 Liikunnan riittävyyden itsearvio	39
11.7 Liikuntaa rajoittavat tekijät.....	40
11.8 Liikuntapaikat ja palveluntarjoaja	41
11.9 Liikuntapalveluiden osa-alueiden toteuttamisen laatu	43
11.10 Liikuntapalveluiden kehittämiskohteiden tärkeys	45

11.11 Tiedotuskanavat	47
11.12 Toiveet ja ajatukset Muuramen liikuntapalveluille	48
11.12.1 Liikuntapalveluiden perustoiminnot ja tilat	49
11.12.2 Liikuntapaikat	50
11.12.3 Kevyenliikenteenväylät, lenkkeilyreitit ja ulkoliikuntapauistot	51
11.12.4 Hiihtolatuksen kunnostus ja latuverkostot	52
11.12.5 Muiden lajien harrastusmahdollisuudet	52
12 Yläkoululaisten ja lukiolaisten tutkimustulokset	53
12.1 Tutkimusjoukko	53
12.2 Koulumatkat ja välituntiliikunta	53
12.3 Fyysinen aktiivisuus ja passiivisuus	56
12.4 Liikunnan ja urheilun harrastaminen	63
12.5 Liikuntapaikat	64
12.6 Liikuntapalveluiden osa-alueiden laatu	65
12.7 Liikuntapalveluiden kehittämiskohteiden tärkeys	67
13 Alakoululaisten tutkimustulokset	69
13.1 Tutkimusjoukko	69
13.2 Koulumatkat	69
13.3 Fyysinen aktiivisuus ja passiivisuus	71
13.4 Liikunnan harrastaminen	77
14 Kehitysehdotukset Muuramen kunnalle ja jatkotutkimusaiheet	79
14.1 Liikkumattomat liikkeelle	79
14.2 Passiivisuuteen tulee puuttua	80
14.3 Tiedotuksen kehittäminen	81
14.4 Kuntalaisten osallistaminen	82
14.5 Liikuntaneuvonnan kehittäminen	83
14.6 Liikuntapaikkojen rakentaminen ja kunnossapito	84
14.7 Yhteistyön lisääminen	85
14.8 Lasten ja nuorten liikunta Muuramessa	87
15 Pohdinta	90
15.1 Tiedosta päätöksentekoon	90
15.2 Terveystiedon edistäminen	90
15.3 Kyselyjen kehittäminen	91

15.4 Aikuisten kyselyn toteutus.....	92
15.5 Koululaisten kyselyn toteutus.....	93
15.6 Itsearviointi.....	94
15.7 Lopuksi.....	95
Lähteet.....	97
Liitteet	101
Liite 1. Aikuisten liikuntakysely.....	101
Liite 2. Yläkoululaisten ja alle 18 -vuotiaiden lukiolaisten liikuntakysely	106
Liite 3. Alakoululaisten liikuntakysely	110

1 Johdanto

Ympäristö luo ihmiselle koko elämänkaaren kestäväen suhteen ja puitteet liikunnalle. Koti, päiväkotiki, koulu ja leikkipiustot luovat lapsille ja nuorille suhteen liikuntaan, samalla rakentaa liikunnallisen elämäntavan perustan. Aikuisiällä työ, sosiaalinen ympäristö vaikuttavat edelleen yksilön hyvinvointiin ja elämäntapaan. Kunnat ovat merkittävässä roolissa liikunnan mahdollistajana ja liikunnallisen elämäntavan luomisessa kuntalaisille, koko ihmisen elinkaaren ajan. Onnistumiseen terveyden ja hyvinvoinnin edistämässä liikunnan avulla tarvitaan yhteiskunnan rakenteita, jossa liikunta on sisäänrakennettu ominaisuus. (Savola yms. 2010.)

Muurame on reilun 10 000 asukkaan eteläisin kunta Keski-Suomessa. Väestönkasvu on ollut 2000-luvulla keskimäärin 100-150 asukasta/vuosi. Muurame on Keski-Suomen 5. suurin kunta asukasluvun perusteella. Väestön ikärakenne on Keski-Suomen maakunnan nuorekkain ja perheiden lukumäärä n. 2800. Muuramessa on kaksi taajamaa, Keskusta ja Kinkomaa, missä asuu valtaosa muuramelaisista. Muurame on vaka-varainen kunta, jonka työttömyys on Keski-Suomen alhaisin ollen kesäkuussa 2018 n. 7 %. Muuramesta on n. 13 km matkaa Jyväskylään. Työmatkaliikenne kulkee molempiin suuntiin. (Muurame 5.3.2018.)

Muuramessa keväällä 2017 toteutuneen organisaatiomuutoksen myötä liikuntapalvelut ovat muovautuneet Liikkuva Muurame kokonaisuudeksi, joka strategian mukaisesti koskettaa kaikkia kunnan toiminta-aloja. Liikkuva Muurame -ajatusmallin tuominen koko kunnan toimintaan on Muuramen kunnan strategiassa 2016 – 2021 läpileikaavana toimintamallina. Taustalla vaikuttavat kuntalain, terveydenhuoltolain sekä liikuntalain säädökset. Liikunta halutaan tuoda osaksi jokaisen kuntalaisen arkea. Kaiken tämän toteuttamiseen tarvitaan joustavat, vaatimusten mukaisina tuotetut oikea aikaiset ja vaikuttavat palvelut. Kunta tarjoaa puitteet ja on mahdollistajana vastuullisille, aktiivisille ja osallistuville kuntalaisille. (Muuramen kunnan strategia 2016-2021.)

Tämä opinnäytetyö on kehittämistyö, joka on tehty Muuramen kunnalle Liikkuva Muurame -toiminnan kehittämiseksi. Syksyllä 2017 otettiin yhteyttä Muuramen liikuntajohtaja Hannelle Alanäärään ja selvitettiin, onko Muuramessa tarvetta liikuntapalveluiden kehittämistyölle. Erilaisia aiheita läpi käytyä, tärkeimmäksi nousi 2-3 vuoden välein toistettavan liikuntakyselyn laatiminen ja toteuttaminen kaikille Muuramen kuntalaisille, strategisen johtamisen työkaluksi. Muuramessa ei ole aikaisemmin toteutettu liikuntakyselyitä. Näin ollen tietoa kuntalaisten liikunta-aktiivisuudesta tai ajatuksista ja toiveista liikuntapalveluille ei ole ollut

aikaisemmin saatavilla. Tämän tutkimuksen toteuttaminen mahdollistaa kuntalaisten fyysisen aktiivisuuden seurannan sekä Liikkuva Muurame -toiminnan vaikuttavuuden tarkastelun vuosien kuluessa. Kysely toteutettiin Webropol-pohjaisena kyselynä vuoden 2018 alussa, julkisen linkin kautta, mihin pääsi vastaamaan kunnan internetsivuilta. Kyselyn paperiversioon oli mahdollista vastata uimahallilla, kirjastossa sekä terveysasemalla. Lisäksi haastatteluilla kerättiin vastauksia kauppakeskuksessa, S-marketilla sekä terveysasemalla. Koululla kyselyyn vastattiin julkisen linkin kautta. Myös kouluilla oli mahdollisuus vastata paperiversioon. Saadut tulokset analysoitiin kevään ja kesän 2018 aikana.

Tutkimuksen yhdeksi tavoitteeksi asetettiin laajan kysymyspatteriston laatiminen 2-3 vuoden välein toteutettavaa tutkimusta varten. Kyselyn laatimisen taustalla käytettiin valtakunnallisia liikuntatutkimuksia, jotta vertailtavuus valtakunnallisiin tutkimuksiin on mahdollinen. Tuotoksena saatiin kolme kysymyspohjaa ikäryhmittäin: aikuiset, yläkoululaiset ja alle 18-vuotiaat lukiolaiset sekä alakoululaiset. Tavoitteena oli selvittää kaikissa ikäluokissa kuntalaisten fyysistä aktiivisuutta, työ- tai koulumatkojen liikkumistapaa sekä valveilaoajan passiivisesti vietettyä aikaa. Aikuisilta, lukioikäisiltä sekä yläkoululaisilta selvitettiin kunnan liikuntapaikkojen käyttöä, tyytyväisyyttä liikuntapalveluiden osa-alueisiin, eri kehityskohteiden tärkeyttä sekä parasta tiedotuskanavaa liikuntapalveluista. Aikuisilta selvitettiin lisäksi liikuntaa rajoittavia tekijöitä sekä kiinnostusta osallistua liikunta-asioita käsittelevään paneelikeskusteluun.

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää strategisen johtamisen avuksi kuntalaisten mielipiteitä liikuntapalveluiden osa-alueisiin sekä kehityskohteiden tärkeyttä. Osa-alueet ja kehityskohdat valikoitiin yhdessä Hannele Alanärän kanssa Liikkuva Muurame -toimintakentältä ja sen tarpeisiin. Liikuntapalveluiden osa-alueiksi ja selvitettäväksi kehityskohteiksi valikoitui tiedotus, liikuntapaikkojen riittävyys ja monipuolisuus sekä kunnossapito, liikunnanohjauspalveluiden riittävyys, monipuolisuus ja tasa-arvoisuus, liikuntaneuvontapalveluiden saatavuus sekä tarve liikuntaneuvontapalveluiden lisäämiseen, asiakaspalvelun laatu, liikuntatapahtumien järjestäminen, kuntalaisten kuuleminen ja osallistaminen liikuntaa koskevissa asioissa sekä yhteistyö liikuntaseurojen, sosiaali- ja terveyspalveluiden sekä liikunta- ja hyvinvointialan yrittäjien kanssa.

Tutkimuksen taustalle selvitettiin liikuntaa koskevaa lainsäädäntöä sekä strategisen johtamisen ja tietojohdamisen keinoja, mahdollisuuksia ja hyötyjä kunnassa. Kunnissa tehdään merkittäviä päätöksiä ja linjauksia, jotka vaikuttavat kuntalaisten hyvinvointiin. Muuttuva ympäristö luo ongelmia ja haasteita, joihin kunnissa tulee löytää ratkaisut. Tietoon perustuvalla strategisella johtamisella voidaan selvittää haasteista. Tiedolla johtaminen

edellyttää laajaa tietämystä kunnan omasta toiminnasta, kunnan toimintaympäristöstä ja sen muutoksista. Tämän työn seurauksena saadaan laajasti tietoa strategisen johtamisen välineeksi.

Tutkimuksen taustalle selvitettiin Muuramen kunnan terveydenedistämisasiivisuutta TEAviisarin ulottuvuuksien avulla. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) kerää laajaa aineistoa, mikä kuvaa kuntien liikunnan edistämisasiivisuutta eli kuntien toimintaa asukkaidensa terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi Suomessa. Toteutumista kuvataan TEAviisarin ulottuvuuksilla: sitoutuminen, johtaminen, seuranta ja tarveanalyysi, voimavarat, osallisuus ja muu ydintoiminta. Tämä työ on osaltaan Muuramen kunnan terveydenedistämisasiivisuutta ja tämä työ selvittää keinoja aktiivisuuden lisäämiseen.

Tutkimuksen taustoituksen ja tutkimusosuuden jälkeen esitellään tämän tutkimuksen tutkimustulosten, kirjallisten ja pohdinnan kautta esiin nousseita kehitysehdotuksia Muuramen kunnalle. Samassa osiossa on lisäksi jatkotutkimusaiheita. Pohdinnassa peilataan tutkimuksen tavoitteita ja tutkimusongelmia kehitystyön tuloksiin.

2 Aikuisväestön liikunta

UKK -instituutin määrittelemän Fyysisen aktiivisuuden suosituksen mukaan 18-64 -vuotiailla kestävyyskuntoa tulee harjoittaa liikkumalla reippaasti yhteensä vähintään 2,5 tuntia viikossa tai liikkumalla rasittavasti yhteensä tunti ja viisitoista minuuttia viikossa. Reippaan ja rasittavan liikunnan voi myös yhdistää. Yksittäisen liikuntasuorituksen tulisi kestää kerralla vähintään 10 minuuttia ja vastata teholtaan reipasta kävelyä. Tätä lyhyemmät liikuntahetket ja reipasta liikuntaa matalatehoisempi liikkuminen ei riitä terveyslääkinnäksi. Kestävyyskunnan lisäksi tulisi tehdä lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittävää liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Lihaskuntoa kehittävän harjoittelun tulisi kuormittaa suuria lihasryhmiä. Liikkeitä tulisi olla 8-10 ja toistoja tulisi tehdä 8-12 kertaa. Liikkuu tulisi mahdollisimman monena päivänä, ainakin kolmea kertaa viikossa. Terveystieteiden kannalta vähäisenkin säännöllinen liikkuminen on parempi kuin täysi liikkumattomuus. Yli 65-vuotiaalle fyysisen aktiivisuuden suositus on samankaltainen kuin 18-64 -vuotiailla. Ikääntyneiden suosituksissa kuitenkin korostuu lihaskunnan ja liikkuvuuden säilyttäminen sekä tasapainon kehittäminen, mitä tulisi tehdä 2–3 kertaa viikossa. Ikääntyneiden liikunnassa korostetaan henkilökohtaista liikuntaohjelmaa, jossa otetaan huomioon yksilölliset tarpeet. Tätä suunnitelmaa tulisi myös arvioida säännöllisin väliajoin ja päivittää liikuntaohjelmaa liikkumiskyvyn mukaan. (UKK- instituutti. 2017.) Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010 - Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset -katsauksen (2010) mukaan, mikäli halutaan merkittävästi parantaa kuntoa, vähentää kroonisten sairauksien riskiä ja estää lihomista, pitäisi liikkua selkeästi enemmän, jopa kaksinkertaisesti minimisuositus.

Suomalaisten terveys ja hyvinvointi ovat kehittyneet myönteisesti viime vuosikymmeninä. Nykyinen elämäntapamme kuitenkin suosii fyysistä passiivisuutta eikä kannusta liikkumiseen. Tulevaisuudessa suuria haasteita asettaa väestön ikääntyminen, väestöryhmien välisen hyvinvointi- ja terveyserojen kasvu, työn luonne, keskittyminen kasvukeskuksiin sekä teknologian nopea kehitys. Ihmisten arkeen vaikuttaa myös työelämän tuottavuuden ja kilpailukyvyn heikkeneminen, talouden epävarma kehitys sekä elinympäristön muutokset. Kaikki tämä heijastuu ihmisten fyysiseen aktiivisuuteen ja liikuntaan. Jo pitkään on tiedetty liikunnan myönteisistä vaikutuksista ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin. Liikunta vaikuttaa myönteisesti tuki- ja liikuntaelinsairauksiin, lihavuuteen sekä mielenterveyteen. Liikkumaton elämäntapa lisää monia kansansairauksia, ikääntymisestä aiheutuvia ongelmia ja kansantalouden kustannuksia, heikentää työelämän tuottavuutta ja kilpailukykyä sekä on yhteydessä väestöryhmien välisiin terveys- ja hyvinvointieroihin. Fyysisesti passiivinen elämäntyyli on maailman laajuisesti kansanterveydellinen ongelma lihavuuden,

tupakoinnin ja alkoholinkäytön rinnalla. (Aalto-Nevalainen, Miettinen, Vasankari, Havas & Paajanen 2013, 11.)

Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010 -katsauksessa esitetään päätuloksia Suomessa tehdyistä väestötasoisista liikuntatutkimuksista. Katsauksen mukaan noin puolet työikäisistä liikkuu terveystiikunnan suosituksen mukaisen määrän kestävyysliikuntaa, mutta vain joka kymmenes heistä harjoittaa myös lihaskuntoaan suositusten mukaisesti eli vähintään kaksi kertaa viikossa. Tarkasteltaessa pelkästään suositusten mukaista lihaskunnan määrää, täyttyy minimisuositus alle viidenneksellä työikäisistä. Saman suuntaisia tuloksia esitetään myös Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020 – katsauksessa.

Kansallisen liikuntatutkimuksen (2010) mukaan eläkeikäisistä vain muutama prosentti liikkuu sekä kestävyys- että lihaskuntoliikunnan suositusten mukaisesti. Kestävyysliikuntasuosituksen täyttää reilu neljännes ja lihaskuntosuosituksen vain joka kymmenes. EVTK -tutkimuksessa saadaan saman suuntaisia tuloksia (Laitalainen ym. 2010). Sen mukaan Lähes joka kolmas (29 %) eläkeikäinen mies ja joka neljäs (26 %) nainen harrasti kestävyysliikuntaa suositukseen nähden riittävästi. Eroavuudet johtuvat eroista kysymyksissä ja kysymistavassa. Kansallisen liikuntatutkimuksen ja EVTK -tutkimuksen tuloksia tarkasteltaessa yhdessä, havaitaan että lähes kolmasosa eläkeikäisistä liikkuu kestävyysliikuntasuosituksen kannalta riittävästi. Lihaskuntoliikuntaa harrastetaan selvästi suositeltua vähemmän. Vain muutama prosentti eläkeikäisistä liikkuu terveystiikuntasuosituksen mukaisesti tehden niin aerobista kuin lihaskuntoa kehittävää liikuntaa. Hälyttävää on, että kaksi kolmasosaa ei liiku lainkaan tai liikkuu selvästi liian vähän.

3 Lasten ja nuorten liikunta

Kansallisen lasten ja nuorten liikuntasuosituksen mukaan ”Kaikkien 7-18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla” (Tammelin & Karvinen 2008, 6). Liikkumalla suositusta enemmän terveyshyödyt lisääntyvät. Liikuntasuositus määrittää vähimmäismäärän terveyden kannalta riittävään reippaaseen liikuntaa. Jokaiseen päivään tulisi sisällyttää myös rasittavaa liikuntaa. Rasittava liikunta, jossa selvästi hengästyy ja sydämen syke nousee huomattavasti, toteutuu lapsilla yleensä lyhyissä jaksoissa. (Tammelin & Karvinen 2008, 7.) Maailman terveysjärjestö (WHO 2010) määrittää liikuntasuosituksessaan saman vähimmäismäärän eli tunti reipasta liikuntaa päivittäin. Lisäksi lasten ja nuorten liikunnan tulisi sisältää rasittavaa liikuntaa vähintään kolme kertaa viikossa.

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisussa Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010 Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset, kerrotaan että eri tutkimuksista ilmenee, että suositusten mukaisen fyysisen aktiivisuuden toteutumisessa on suuria väestö- ja ikäryhmäkohtaisia eroja. Kokonaisuudessaan lapsista ja nuorista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi noin puolet. Sukupuolten välinen ero on merkittävä tyttöjen liikkuaessa kaikissa ikäryhmissä poikia vähemmän.

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimuksilla kerätään tietoa samanaikaisesti lasten ja nuorten liikunnan määrästä, liikkumisen paikoista, motiiveista, kokemuksista ja tavoista. LIITU-tutkimuksen tavoitteena on luoda Suomeen koko maan kattava lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen trenditietoa tuottava tietojärjestelmä. Tuorein ja samalla laajin LIITU -tutkimus käsittelee suomalaislasten ja nuorten liikuntaa keväällä 2016. (Kokko, Mehtälä, Villberg, Kwok & Hämylä 2016, 10.) Tutkimuksen mukaan keväällä 2016 vajaa kolmasosa 9-15 -vuotiaista suomalaislapsista ja nuorista liikkui liikuntasuosituksen verran eli liikkui reippaasti vähintään tunnin päivässä. Iän karttuessa liikunnan määrä vähenee ja tytöt liikkuvat poikia vähemmän. Näitä raportteja tarkasteltaessa näyttäisi siltä, että liikunnan määrä on vähentynyt lasten ja nuorten keskuudessa vuodesta 2010 vuoteen 2016. Tärkeää on kuitenkin huomioida, että tutkimustavat ja kysymykset eivät ole yhteneväiset.

Koulumatkan kulkeminen fyysisesti aktiivisesti, tavallisimmin kävellen tai pyöräillen, voi muodostaa merkittävän osan lapsen tai nuoren päivittäisestä liikunta-aktiivisuudesta. LIITU -tutkimuksen mukaan keväällä 2016 suurin osa koululaisista, joiden koulumatka oli alle viisi kilometriä, kulki koulumatkansa kävellen tai pyöräillen keskimäärin vuoden aikana.

Alakoululaisilla ja vielä seitsemäsluokkalaisten keskuudessa aktiivinen kouluun kulkeminen oli yhtä yleistä (79–83 %). Yhdeksäsluokkalaisilla aktiivinen kulkeminen oli muita luokka-asteita harvinaisempaa (61 %). Sukupuolten välillä ei ollut merkittäviä eroja. Koulumatkan pituus ja vuodenaika vaikuttivat selvästi koulumatkan aktiiviseen kulkemiseen. Talvisin aktiivinen kulkeminen kouluun oli yhtä yleistä kaikilla tutkimukseen osallistuneilla luokka-asteilla. Keväisin ja syksyisin aktiivinen kulkeminen oli yhdeksäsluokkalaisilla selvästi muita luokkia vähäisempää. Lisäksi iän karttuessa päivittäinen passiivisesti, istuen tai maaten vietetty aika kasvaa. (Kallio, Hakonen, Kämppi & Tammelin 2016, 48 - 50.) Välituntiliikunnan määrä laskee iän myötä. Alakoululaisista lähes kaikki viettävät välitunnit pääsääntöisesti ulkona. Yläkoululaisista välitunneilla menee ulos alle puolet oppilaista ja kevyeen liikuntaan heistä osallistuu ainoastaan 15 prosenttia. Pojat liikkuvat välitunneilla enemmän kuin tytöt kaikilla luokka-asteilla. (Rajala yms. 2016, 47)

4 Tiedolla johtaminen kunnissa

Kaikilla organisaatiolla on jokin tehtävä. Organisaatiot pyrkivät tyydyttämään tietyn ihmisjoukon tai organisaatioiden tarpeita muuttuvassa ympäristössä käyttämällä tiettyjä resursseja. Strategian avulla parannetaan toimintaa, pystytään kohdentamaan huomio oikeisiin tarpeisiin, huomataan tarvittavat muutokset ajoissa sekä osataan kohdentaa resurssien käyttö oikeisiin asioihin. (Kamesky 2010, 17.) Strategian lähtökohta on toimintaympäristö. Sen syvälinen ymmärrys on kaikkien menestyksikäs strategioiden edellytys. Strategian avulla voidaan sopeutua ympäristössä tapahtuviin muutoksiin, muokata ja vaikuttaa ympäristöön. (Kamesky, 2010, 19.) Strategisesti herkäät organisaatiot ymmärtävät toimintaympäristöään ja ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa erilaisten sidosryhmiensä kanssa. Tämä mahdollistaa monenlaisten näkökulmien huomioon ottamisen. Organisaation on sovittava itsensä kulloisiinkin ympäröiviin olosuhteisiin parhaalla mahdollisella tavalla. (Suominen, Karkulehto, Sipponen & Hämäläinen 2011, 70.) Merkityksellisellä tiedolla ymmärretään toimintaympäristöä ja sen muutoksia (Virtanen 2014, 102.)

Tietoa on saatavilla joka puolelta. Meidän aistit keräävät ja järjestelivät tietoa ympäristöstä. Useat organisaatiot näkevät tiedon ja tietämyksen resurssina, jolloin organisaatio näkee tiedon etuna ymmärtää omaa toimintakenttää. Tiedon arvo riippuu asiayhteydestä, tieto ei katoa sitä käytettäessä ja jaettaessa tietoa muille. Tiedolla on dynaaminen voima vaikuttaa ja ohjata toimintaa. Tiedon tulisi johtaa päätöksentekoon, ohjata organisaation tekemistä ja sitä, miten asiat tulisi tehdä. Tiedon tulee muodostaa pyörä, jossa ajantasaisista tiedosta on mahdollista käyttää jatkuvasti omassa toiminnassa. (Rowley 2000, 7)

Helgesen kertoo *Strategy + Business* (2008) lehden artikkelissa yli 40 vuotta tietojohdantamista tutkineen Ikijuro Nonakan ”The father of the knowledge management” näkökulmasta tietojohdantamiseen. Nonakan käsitys organisaatiosta, jossa osataan käyttää tietojohdantamista, on yhteisö, joka on vuorovaikutukseltaan avoin ja luova, missä viestintä on rehellistä. Tietojohdantaminen nähdään osana inhimillisen pääoman hallintaa. Siinä tärkeään rooliin nousee organisaation ja sen ihmisten hiljainen tieto systemaattisesti löydetyn tiedon rinnalla. Nonakan mukaan parhaat organisaatiot selviytyvät luomalla jatkuvasti uutta tietoa, levittämällä sitä laajalti koko organisaatiossa ja hyödyntäen sitä nopeasti liiketoimintaprosesseissaan ja tuotteissaan. (Helgesen 2008.)

Tietojohdantamisen painopiste on vuosien saatoissa siirtynyt tiedon tuottamisesta tiedon hyödyntämiseen. Tietoyhteiskuntakehityksen myötä tieto on noussut yhdeksi merkittäväksi tekijäksi perinteisten tuotannontekijöiden esimerkiksi markkinoinnin ja henkilöstöjohtami-

sen rinnalle. Kilpailukykyä haetaan nykyisin entistä enemmän tiedon avulla. Tietojohtamisen keskeisenä haasteena on arvon löytäminen tiedolle ja se, miten hyödyntää saatu tieto. Tietojohtaminen on kokonaisvaltainen toiminto, jolla tuetaan organisaation arvon luontia. Tietoa tarvitaan asioiden ymmärtämiseen, päätöksentekoon sekä uuden tiedon luomiseen. Jotta tieto tuottaa arvoa, se pitää osata tulkita oikein ja sillä pitää olla vaikutusta toimintaa ohjaavassa päätöksenteossa. (Laihonen yms. 2013, 10-11, 44.)

Tiedon avulla parannetaan päätöksenteon laatua. Tieto parantaa organisaation suorituskykyä ja ohjaa organisaation toimijoita. Älykäs organisaatio, yhdistää toiminnassaan ymmärryksen, tiedon luomisen ja päätöksen teon. (Laihonen yms. 2013, 12; Virtanen 2014, 102.) Toimintojen tulee tukea asiakasarvon luomista ja samalla auttaa organisaatiota sen tavoitteiden saavuttamisessa (Laihonen yms. 2013, 26.) Älykästä organisaatio on tietoorganisaatio, joka käyttää tietoa merkityksen luomiseen ja havainnointiin. Lisäksi tietoa synnytetään ja rakennetaan eri tarpeisiin ja sitä käytetään ja hyödynnetään toiminnassa. Tiedolla on keskeinen rooli päätöksenteossa. Mikään näistä ei ole toistaan tärkeämpi vaan kaikkia näitä tarvitaan, jotta tieto on todellista ja hyödyksi organisaatiolle. (Virtanen 2014, 102 -105.)

Tiedon tulee olla ajantasaista, täydellistä sekä paikkaansa pitävää ollakseen laadukasta. Tieto tulee välittää oikeaan aikaan, silloin kun se on aikaa ajatellen hyödyksi ja käytettävissä. Tiedon tulee olla tarpeellista ja merkityksellistä sen käyttäjille ja näin ollen täydellistä. Paikkansa pitävä tieto on totuuden mukaista. Kaikki nämä tekevät tiedosta merkityksellistä, jolloin tieto auttaa hahmottamaan ja ymmärtämään toimintaympäristöä ja sen muutoksia. (Virtanen 2014, 102.)

Kunnat tekevät merkittäviä päätöksiä ja linjauksia, mitkä vaikuttavat kuntalaistensa hyvinvointiin ja elinvoimaan. Lisäksi koko ajan tulee esiin monitulkintaisempia ongelmia ja haasteita, mihin tulee löytää ratkaisuja. Tätä monimutkaista kokonaisuutta voidaan ratkoa tietoon perustuvalla strategisella johtamisella. Tiedolla johtaminen edellyttää tietämystä kunnan omasta toiminnasta, kunnan toimintaympäristöstä ja sen muutoksista. (Kuntaliitto 31.8.2018.) Kunnat tarvitsevat menestyäkseen strategioita ja keinot niiden käytäntöönpanoon. Tulevaisuussuuntautuneisuus, uudistumiskyky ja yhteistyö ovat tulevaisuudessa yhä keskeisemmässä asemassa kunnan hallinnassa. (Jäntti & Majoinen 2015, 7.) Kunnan tulevaisuuteen vaikuttavat kuntalaisten tarpeita ja käyttäytymistä muuttavat globaalit muutostrendit sekä maakuntauudistuksen tehtävien ja vastuiden uusjako. Nämä haastavat kunnan toimintaa ja toimintatapoja. (Kuntaliitto 9.10.2018.)

Toimintaympäristön muuttuessa keskeinen muutos on kuntien roolin muuttuminen palvelujen tuottajasta palvelujen järjestäjäksi. Vaihtoehtoisia tapoja palveluiden tuottamiseen ovat kunnan oma palvelutuotanto, kuntien kesken yhteistyönä tuotettu palvelu sekä yksityisiltä yrityksiltä tai muilta yhteisöiltä hankittavat ostopalvelut. Toimintaympäristön muuttuessa tulee selvittää, mitä muutoksia kunnan tavoitteissa, rakenteissa ja resurssien suuntaamisessa tarvitaan. Päätösten tulee turvata kunnan perustehtävän toteutuminen myös tulevaisuudessa. Johtamisjärjestelmät ja päätökset, jotka perustuvat kuntalaisten tahtoon ja kuntalaisten kuulemiseen luovat pohjan elävälle kunnalliselle hallinnolle, jonka keskiössä ovat kuntalaiset. (Jäntti & Majoinen 2015, 13, 34, 7.) Tiedolla johtaminen kunnissa on lisäksi taloussuunnitelmien toteutumisen seuranta, henkilöstöhallintoa, asianhallintaa ja suoritettietoja. Sekä tietoon perustuvaa päätöksen tekoa tietojen pohjalta. Tiedolla johtamista voidaan toteuttaa luomalla prosesseja, jossa kunnan eri toimialat kokoavat ja jalostavat tietoa päätöksenteon tueksi. (Kuntaliitto 31.8.2018.)

5 Liikuntaa säätelevät lait

Käsitys liikunnan toimialasta ja tehtävästä on muuttunut ja laajentunut merkittävästi viime vuosina. Liikunnan myönteiset tutkimukset terveys- ja talousvaikutuksista sekä julkinen keskustelu ovat vaikuttaneet lainsäädännön kehitykseen. Terveyttä edistävä liikunta ja hyvinvointipolitiikka korostuvat nykyisessä vuoden 2015 liikuntalaissa, tämä antaa loistavan pohjan liikunnan edistämiseksi kunnissa. Liikuntalain rinnalla liikunnan merkitys sivistävänä perusoikeutena näkyy perustuslaissa, kuntalaisten hyvinvoinnin edistäminen on yksi kuntalain tavoitteita sekä terveydenhuoltolaki velvoittaa kuntia raportoimaan kuntalaisten terveydestä, hyvinvoinnista ja tehdyistä toimenpiteistä. (Aaltonen 2016, 78-79.)

Liikuntalain tavoite on edistää eri väestöryhmien mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa liikuntaa, edistää väestön hyvinvointia, terveyttä ja fyysistä toimintakykyä. Laki edistää lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä sekä liikunnan kansalaistoimintaa mukaan lukien seuratoiminta. Lain tavoite on edistää huippu-urheilua sekä liikunnan ja huippu-urheilun rehellisyyttä ja eettisiä periaatteita. Lisäksi lain tavoite on edistää eriarvoisuuden vähentämistä liikunnassa. (Aaltonen 2016, 29)

Terveyden edistämisen ja hyvinvoinnin tulee näkyä eri hallinnonaloilla. Liikunnan rakenteiden luominen sekä liikunnan asemointi kuntien hallintorakenteisiin tulisi saada osaksi kuntien toimintaa ohjaavia strategioita. Tärkeää on, että liikunta nähdään kunnassa eri toimialat läpäisevänä asiana. Kunnat voivat järjestää ja organisoida liikuntaa eri tavoilla. Tärkeää on se, että liikuntatoiminnan tehtävät ja tavoitteet ovat selkeät ja liikuntalain määräämät tehtävät toteutuvat. (Aaltonen 2016, 79, 84; Savola 2010, 20.)

Kuntien tehtävänä on liikuntapalveluiden tuottaminen ja liikunnan yleisten edellytysten luominen. Kuntien tulee noudattaa liikuntalakia (390/2015), johon on määritelty kuntien tehtävät liikunnan edellytysten luomiseen. Laki edellyttää liikuntapalveluiden sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan järjestämistä kaikille kuntalaisille, erityisesti erityisryhmät huomioiden. Tällä edistetään tasa-arvoista ja yhdenvertaista toimintaa. Liikuntapalvelut voidaan järjestää kunnan omana palveluna tai yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa, kuten yhteistyössä seuran tai järjestön kanssa. Palvelu voidaan myös ostaa yksityiseltä palveluntuottajalta. Lain mukaan kunnan tulee tukea kansalaistoimintaa sekä huolehtia liikuntapaikkojen rakentamisesta ja ylläpitämisestä. Kunta tukee kansalaistoimintaa mm. jakamalla järjestöavustuksia, tarjoamalla maksuttomia liikuntatilojen käyttövuoroja sekä tukemalla seuratoimintaa. Kunnan tulee luoda olosuhteet kuntalaisten omatoimiselle liikunnalle rakentamalla ja kunnostamalla liikuntatiloja ja -paikkoja kuten uimahalleja, liikuntasaleja sekä kevyenliikenteenväyliä.

Kuntalaki (365/1995) 27 § velvoittaa kuntaa kuulemaan asukkaita liikuntaa koskevissa keskeisissä päätöksissä. Osallistamista ja vaikuttamista voidaan järjestää esimerkiksi keskustelu- ja kuulemistilaisuuksilla tai selvittämällä kuntalaisten mielipiteitä ennen päätöksen tekoa. Lisäksi kunnan tulee arvioida asukkaiden liikunta-aktiivisuutta osana terveydenhuoltolain (1326/2010) 12 §:ssä tarkoitettua terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä.

6 Liikuntatoimen rahoitus

Opetus ja kulttuuriministeriön julkaisussa 2018:3 Liikuntatoimi tilastojen valossa – Perus tilastot vuodelta 2016 kerrotaan, että valtion liikuntamäärärahoista osoitettiin 19,4 miljoonaa euroa kuntien liikuntatoimintaan vuonna 2016. Tämä on 12,5 % määrärahoista. Valtionosuutta liikuntatoimintaan sai yhteensä 297 kuntaa. Kuntien liikuntatoiminnan käyttökustannuksista valtionosuudet kattoivat noin 2,7 prosenttia. Kunnat osoittavat kunnallisveroista keräämiään varoja liikuntaan ja urheiluun vuosittain noin 600–700 miljoonaa euroa. Liikuntapaikkarakentamiseen myönnettävien valtionavustusten osuus oli kaikista tukea saaneiden hankkeiden kokonaiskustannuksista 13,6 prosenttia. Valtionosuuden määrä kuntien liikuntatoiminnan käyttökustannuksiin vaihtelee suhteessa kuntien asukaslukuun. (Koistinen 2018, 27.)

Liikuntatoiminnan käyttökustannuksiin myönnettävästä valtionosuudesta säädetään opetus- ja kulttuuritoimen rahoituksesta annetussa laissa (1705/2009). Kunnille myönnetään valtionosuutta liikuntatoiminnan käyttökustannuksiin kunnan asukasmäärään ja valtion talousarviossa määriteltyyn asukaskohtaiseen yksikköhintaan perustuen. Vuonna 2009 yksikköhinta nostettiin 10,90 eurosta 12,00 euroon per asukas, jonka jälkeen se on pysynyt nykyisellä tasolla. Lisäksi opetus- ja kulttuuriministeriö tukee harkinnanvaraisilla avustuksilla kuntien liikuntapaikkojen rakentamis-, peruskorjaus- ja varustamishankkeita. Avustuksia voi saada myös kunnan liikuntatoiminnan kehittämiseen sekä erilaisiin hankkeisiin, kuten terveyttä edistävän liikunnan projekteihin. (Koistinen 2018, 29.)

Kuntaliiton visiossa vuodelle 2025 (2017) yksi keskeinen asia on kuntien liikuntatoimen rahoitus. Kuntaliitto pyrkii vaikuttamaan lainsäädäntöön, jotta liikuntapalvelujärjestelmän edellytykset turvataan. Valtion hanke- ja projektitukien sijasta kuntaliiton visio on se, että valtionrahoituksen painopiste siirtyisi kuntien liikunnan perustyön tukemiseen korottamalla kuntien liikuntatoimen valtionosuus samalle tasolle kuin kunnan peruspalvelujen valtionosuus ja sitomalla valtionosuus tämän jälkeen indeksiin. (Kuntaliitto 9.10.2018). Nähtäväksi jää, tapahtuuko lähitulevaisuudessa muutoksia kuntien liikunnan rahoituksessa.

7 Liikunnan edistäminen kunnissa - TEAviisari

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) keräämä liikunnan edistäminen kunnissa -aineisto sisältää tietoja kuntien toiminnasta kuntalaisten liikunnan edistämiseksi ja liikunnan edellytysten luomiseksi. Liikunnan edistämistä ja edellytysten luomista kuvataan TEAviisarilla. Tietoja käytetään mm. liikuntalain (390/2015) ja valtakunnallisen terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan 2020 linjausten (STM 2013) seurannassa sekä Valtion liikuntaneuvoston toteuttamassa arviointityössä. (TEA-viisari, 2018.)

TEAviisarin tulokset kuvaavat terveydenedistämisasiivisuutta eli kunnan toimintaa asukkaidensa terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Kokonaisuus jakautuu kuuteen eri ulottuvuuteen; sitoutumiseen, johtamiseen, seurantaan ja tarveanalyysiin, liikunnan edistämisen voimavaroihin, osallisuuteen ja muihin ydintoimintoihin. Sitoutuminen käsittää strategiasolla liikunnan edistämisen toimia kunnassa. Sitoutumisessa tarkastellaan mm. liikuntalain sekä erilaisten kansallisten ohjelmien toteutumista kunnissa. Johtaminen kuvaa liikunnan organisointia ja toimenpiteitä. Seuranta ja tarveanalyysi käsittää liikunnan edistämiseen vaikuttavien tekijöiden seuranta ja tarveanalyysia väestöryhmittäin sekä tulosten raportointia. Kuten fyysisenaktiivisuuden tutkimukset ja seuranta kunnissa. Voimavarat kuvaa liikunnan resursseja niin henkilöstön, käyttömaksujen kuin liikuntapaikkojenkin osalta. Osallisuus on asukkaiden mahdollisuutta osallistua liikuntaympäristön ja liikuntapalvelujen kehittämiseen ja arviointiin. Muut ydintoiminnat ovat toimialakohtaisesti määritettäviä liikunnan edistämisen ydintoimintoja, jotka jokaisessa kunnassa tulisi toteuttaa. Muut ydintoiminnan osa-alueet ovat liikuntaneuvonta, liikuntaryhmät, varhaiskasvatuksen liikuntaa lisäävät toimenpiteet sekä koulupäivän liikuntaa lisäävät toimenpiteet. (TEA-viisari, 2018.)

7.1 Liikunnan edistämisen kehitys

Liikunnan edistäminen kunnissa – TEA 2016 tilastokatsaus 9/2016 -raportti kuvaa kuntien panostusta liikunnan edistämiseen vuosina 2010–2016. Muutosta on tapahtunut positiiviseen suuntaan, mutta kehitettävää edelleen löytyy. Kokonaistulos on kasvanut seuranta-vuosina 59 pisteestä 71 pisteeseen. Sitoutumisen, johtamisen ja osallisuuden ulottuvuuksien kehityksen suunta on ollut kasvava, seuranta vuosina. Seuranta ja tarveanalyysi on ollut korkeimmillaan vuosina 2012 ja 2014 ja on laskenut vuonna 2016 lähes samalle tasolle kuin vuonna 2010, pistein 53. Saaden samalla vähiten pisteitä kaikissa kuudessa ulottuvuudessa.

Taulukko 1. Liikunnan edistämisen kehitys (pisteet*) vuosina 2010–2016 (Hakamäki yms. 2016, 2)

Liikunta, koko maa	2010	2012	2014	2016**
Kokonaistulos	59	66	68	71
Sitoutuminen	47	53	54	57
Johtaminen	59	74	77	83
Seuranta ja tarveanalyysi	50	69	65	53
Voimavarat	67	68	65	66
Osallisuus	59	63	74	91
Muut ydintoiminnot	74	72	71	76

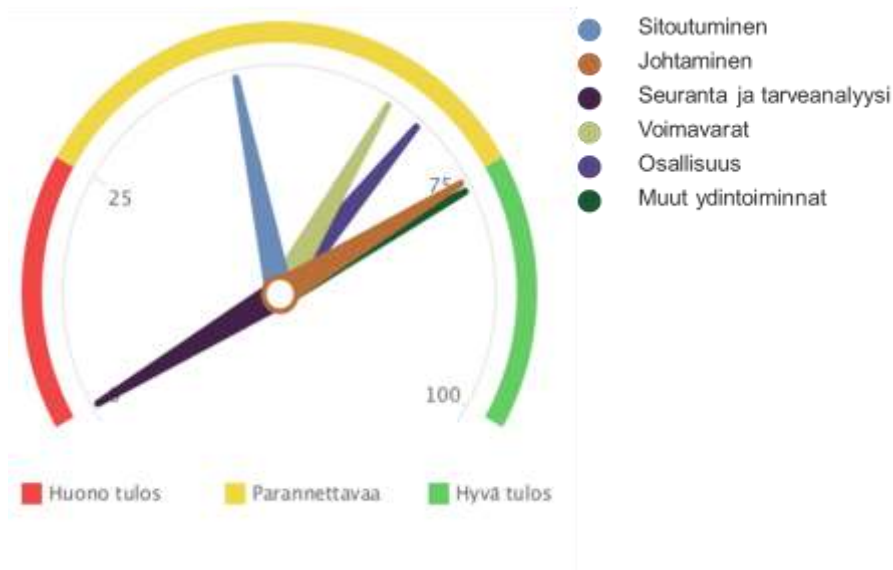
*Pisteet 0–100. Pistemäärä 100 tarkoittaa, että toiminta on kaikilta osin hyvän käytännön ja laadun mukaista.

**Tiedot päivitetty (1.12.2016).

Liikunnan rooli on vahvistunut kunnanstrategioissa ja poikkihallinnolliset työryhmät ovat yleistyneet liikunnan edistämiseksi. Toimia varhaiskasvatukseen ja koulupäivän liikunnan lisäämiseksi on tehty, liikuntaneuvonta ja liikuntaryhmien järjestäminen ovat yleistyneet. Lisäksi erilaiset kuntalaisten osallistamiskeinot liikunnan kehittämiseen ovat käytössä useissa kunnissa. Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta seurataan kahdessa kunnassa kolmesta säännöllisesti. Myös työikäisten sekä ikääntyneiden liikunta-aktiivisuuden seuranta on yleistynyt kunnissa. Raportin mukaan kuntalaisten liikunta-aktiivisuuden seuranta on aiempaa yleisempää, mutta raportoinnissa on puutteita. Kehityskohtia löytyy seurojen ja järjestöjen liikuntavuoromaksuissa sekä yhteistyössä liikuntaseurojen ja kunnan välillä. Tämä näkyy siinä, että säännöllisesti kokoontuvat liikuntaseurojen, yhdistysten sekä kunnan yhteiset asiantuntijaelimet ovat edelleen suhteellisen harvinaisia. (Hakamäki yms. 2016.) Näyttäisi siis siltä, että kunnissa panostetaan liikunnan edistämiseen, mutta edelleen kehitettävää löytyy.

7.2 Muuramen TEAviisari

Tämän työn toteuttaminen on osa Muuramen kunnan terveydenedistämistäktiivisuutta eli kunnan toimintaa asukkaidensa terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. TEAviisarin ulottuvuuksista tämä tutkimus ulottuu osa-alueisiin, mitkä eivät tällä hetkellä toteudu Muuramessa. Nämä ulottuvuudet ovat osittain osallisuuden vaikuttamistavat sekä liikunnan olosuhteisiin kohdistuvien vaikutusten arviointi. Tämä kysely luo pohjan seurannalle sekä mahdollistaa tarveanalyysin.



Kuvio 1. Muuramen TEAviisari 2016 (TEAviisari, 2017)

Muuramessa TEAviisarin pääulottuvuuksista parhaiten toteutuu johtaminen (75) ja muu ydintoiminta (77). Johtamisen ulottuvuuksista työnjako ja yhteistyö, toiminta- ja taloussuunnitelma sekä kaavoitusprosessiin osallistuminen saavat täydet pisteet. Tavoitteet ja resurssit toiminta- ja taloussuunnitelmassa saavat myös korkeat pisteet (75). Liikuntapaikkojen käyttövuoroille, joilla ei ole virallisesti hyväksyttyä jakoperustetta jäävät huonoon tulokseen. Muuramen pisteet ovat hieman pienemmät kuin koko maan ka. 83 pistettä.

Muussa ydintoiminnassa Muuramessa toteutuu hyvin liikuntaneuvonta (100), liikuntaryhmit (100), varhaiskasvatuksen liikuntaa lisäävät toimenpiteet (100) sekä koulupäivän liikuntaa lisäävät toimenpiteet (80). Liikunnan olosuhteisiin kohdistuvien vaikutusten arvioinnissa jäädään huonoon tulokseen, tätä ei ole tehty lainkaan. Tulokset ovat saman suuntaiset kuin koko maassa.

Osallisuus (67) saa pääulottuvuuksista kolmanneksi korkeimmat pisteet. Koko maahan ka. 91 pistettä, verrattuna tulos jää huomattavasti pienemmäksi, koska osallisuudesta arviointi on tehty ainoastaan yhteistoimintaan (100) ja palveluiden kehittämiseen (100). Kokonaan arviomatta on jätetty vaikuttamistavat. Vaikuttamistapoja ovat asukaskyselyt, palautelaatikko, asukkaiden osallistuminen liikuntapaikkojen kehittämiseen ja palveluiden käyttäjien mukaan ottaminen kunnan toimielimiin. Vaikuttamistapoja ei ole käytetty Muuramessa.

Voimavarat saavat pisteitä 63. Pisteitä on hieman vähemmän kuin koko maassa. Liikunnan ja ulkoilun kustannuksissa sekä liikuntapaikkojen käyttömaksut saavat hyvän tulok-

sen. Henkilöstö, millä tarkoitetaan liikunnan hallinnon ja suunnittelun henkilöstöä, liikuntapaikat ja kevyenliikenteen väylät jäävät viisarissa keskivaiheille. Aikuisten harjoitusvuoromaksujen osuuksista seurojen harjoitusvuoromaksuissa liikuntapaikkojen todellisiin ylläpito- ja pääomakuluihin ei ole tietoa.

Sitoutuminen saa pisteitä 45, mikä on vähemmän kuin koko maassa, ka. 71 pistettä. Sitoutumisessa hyvät pisteet saavat liikunnan edistäminen strategioissa sekä poikkihallinnolliset työryhmät liikunnan edistämiseksi. Liikunnan edistäminen, ”Liikkuva Muurame” on läpileikkaava toimintamalli Muuramen kunnan strategiassa 2016 – 2021. Liikunnan edistämiseksi vastaavassa työryhmässä on käsitelty Liikuntalakia (390/2015). Muita kansallisia suosituksia ja ohjelmia ei ole käsitelty.

Muuramessa ei ole toteutettu TEAviisarin pääulottuvuuksista seuranta ja tarvenalysia. Muuramessa ei ole tehty ennen tätä tutkimusta fyysisen aktiivisuuden liikuntakyselyitä eikä saatavilla ole ulkoliikuntapaikkojen käytätietoja. Tietoa ei myöskään löydy hyvinvointikertomuksista.

8 Liikkuva Muurame kunnan Strategiassa

Mahdollisuuksien Muurame – elinvoimainen edelläkävijä kuvaa tavoitetilaa luoda mahdollisuuksia muuramelaisille niin vapaa-ajassa, asumisessa kuin omassa elämässä. Painopistealueina ovat Elinvoima ja kasvu sekä Hyvinvointi ja palvelut. Elinvoima ja kasvu painopistealueet keskittyvät innovatiivisessa toimintaympäristössä positiiviseen Muurame-brändiin sekä yrittäjäaktiiviseen elinkeinopolitiikkaan. Hyvinvointi ja palvelut keskittyvät tehokkaaseen ennaltaehkäisyyn sekä kuntalain mukaiseen poikkihallinnolliseen hyvinvoinnin ja elämänlaadun edistämiseen. Tämän toteuttamiseen tarvitaan joustavat, vaatimusten mukaisina tuotetut oikea-aikaiset ja vaikuttavat palvelut.

Strategian läpileikkaavat teemat ovat tasapainoinen talous, muuntautumiskykyinen organisaatio sekä vastuullinen, aktiivinen ja osallistuva kuntalainen. Läpileikkaavina toimintamalleina ovat myös uuden teknologian hyödyntäminen kunnan toiminnassa sekä Liikkuva Muurame -ajattelumallin tuominen koko kunnan toimintaan. Strategian toteuttamiseksi tarvitaan sitoutunut henkilökunta sekä innostavaa muutosjohtamista. Esiin nousee aiempaa vahvemmin omistajaohjauksen tärkeys sekä toiminta verkostoissa ja erilaisissa yhteistoimintaorganisaatioissa. Strategia ohjaa kunnan toimintaa muuttuvassa toimintaympäristössä. Talousarviossa ja tilinpäätöksessä sekä toimintakertomuksissa asetetaan tarkemmat tavoitteet strategian painopisteille. Myös toimialoittain kirjataan strategiaan pohjautuvat toiminnalliset sekä taloudelliset tavoitteet. (Muuramen kunnan strategia 2016-2021.)

Muuramen kunnan strategia 2016 - 2021



Kuvio 2. Muuramen kunnan strategia 2016 – 2021 (Muuramen kunnan strategia 2016-2021)

8.1 Liikkuva Muurame

Keväällä 2017 toteutuneen organisaatiomuutoksen myötä liikuntapalvelut ovat muovautuneet Liikkuva Muurame kokonaisuudeksi, joka strategian mukaisesti koskettaa kaikkia kunnan toiminta-aloja. Liikkuva Muurame on toimintamalli mikä sisältää Muuramen kunnan liikuntapalvelut sekä liikuntapaikat. Liikkuva Muurame -toiminta on Muuramen valtuustossa hyväksytty toimintamalli, joka läpileikkaavuudellaan koskettaa kaikkia kunnan toiminta-alueita. Elinvoimaisuus ja hyvinvoinnin edistäminen ovat entistä korostuneemmassa roolissa kuntien toiminnassa. Taustalla vaikuttavat myös kuntalain, terveydenhuoltolain sekä liikuntalain säädökset. Toiminnalle on asetettu talousarviossa tavoitteet sekä sen tuloksellisuutta tarkastellaan tilinpäätöksessä. Kunnan strategiassa painotetaan sitä, että kunta tarjoaa puitteet ja on mahdollistajana aktiivisille ja osallistuville kuntalaisille, mikä heijastuu vahvasti Liikkuvan Muuramen toteuttamiseen. Kunnan liikuntapalveluita täydennetään yritysten ja kolmannen sektorin palveluilla. (Alanära 6.6.2018.)

Muuramen kunnassa liikunnan osuus kunnan käyttötalousbudjetista on 1,65 %. Liikuntapalveluiden asukaskohtaiset käyttötalousmenot vuoden 2017 tilinpäätöksessä olivat 97,58 e/asukas. Organisaatiomuutos on kasvattanut liikuntapalveluiden budjettia. Liikkuvan

Muuramen myötä liikuntapaikkojen, ulkoilureittien, uimarantojen, puistoalueiden ja vene-laiturien palvelut siirtyivät Liikkuvalla Muuramelle. Todellinen kehitys taloudessa nähdään vuodesta 2018 eteenpäin, kun on nähtävillä täysiä tilivuosia. Liikkuvan Muuramen muutosvaiheessa, liikuntatoiminnan toimintamenojen ja -tulojen jakautumisesta ja toimintakatteesta ei ole saatavilla vertailulukuja. (Alanära 6.6.2018.)

Liikkuva Muurame -toiminta aloitettiin Liikkuva koulu -hankkeella syksyllä 2014. Hankkeella tuetaan oppilaiden hyvinvointia, osallisuutta ja kouluviihtyvyyttä välitunti- ja koulumatkaliikunnan ja koulupäivän rakenteen muokkaamisen avulla. Liikunnallisuutta lisäämällä pyritään vähentämään myös ylipainoisten lasten määrää. Syksyllä 2015 varhaiskasvatuspalvelut liittyivät mukaan hankkeeseen, minkä tavoitteena on liikkuva lapsi ja perhe. Tässä vahvana mallina keväällä 2015 ilmestynyt Opetus ja -kulttuuriministeriön varhaiskasvatuksen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma. (Muuramen kunnan lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2015-2018). Syksyllä 2016 Liikkuva Muurame -toimintaan otettiin mukaan työikäiset ja ikäihmiset järjestämällä erilaisia matalankynnyksen liikuntaryhmiä.

Koko ajan, samanaikaisesti osana Liikkuva Muurame -toimintaa on myös liikuntapaikkarakentaminen. Vuosien 2014-15 aikana uimahallin ja kuntosali peruskorjattiin, mihin panostettiin n. 5 milj. €. Vuosien 2014-17 aikana rakennettiin ja kunnostettiin Koulumäen lähiliikuntapaikat, mihin panostettiin n. 390 000 €. Vuosien 2017-2019 aikana rakennetaan ja kunnostetaan Kinkomaan lähiliikuntapaikat, mihin on budjetoitu n. 400 000 €. Vuonna 2018 uusitaan jalkapallokentän tekonurmi sekä rakennetaan ”ensilumen latu”. Tähän on budjetoitu n. 190.000 €. Liikkuva Muurame -strategia on valmisteilla. (Alanära 6.6.2018.)

Liikkuva Muurame -toiminnalla työskentelee 11,5 työntekijää. Muuramen uimahalli ja kuntosali työllistää viisi henkilöä: uimahallin esimies (opetukseen ja ohjaukseen osallistuva), kolme uinninvalvoja/-opettajaa sekä asiakaspalvelu/kassahenkilö. Liikuntapaikkojen, ulkoilureittien, puistojen, uimarantojen ja venelaiturien kunnossapidossa on 5,5 vakituista henkilöä sekä oppisopimusopiskelija. Lisäksi hallinnosta vastaa liikuntajohtaja. Kunta järjestää ohjattua liikuntaa senioreille, työikäisille, lapsille ja erityisryhmille. Senioreille ja työikäisille järjestetään ohjattua toimintaa kuntosalilla sekä vedessä. Lapsille järjestetään monipuolisesti vesiliikunta: uimakoulut, vesileikit, vesipeuhu, vesikerho sekä vesitekniikka. Erityisryhmille järjestetään vesiliikuntaa. Liikuntaneuvontaa tehdään yhteistyössä Hyvinvointiliikelaitoksen henkilökunnan kanssa, tähän kuuluvat fysioterapeutit, lääkärit, kotihoito sekä vanhus- ja vammaispalvelut. (Alanära 6.6.2018.)

8.2 Muuramen muut liikunnan tarjoajat

Muuramessa seurat ovat tärkeässä roolissa liikunnan tarjoajina. Muuramen Syke ry on vuonna 2009 perustettu voimistelu- ja tanssiseura, joka tarjoaa toimintaa niin lapsille ja aikuisille. Seuran jäsenmäärä vuonna 2017 oli 1046 jäsentä. Keväällä 2018 Syke tarjosi 50 lasten ja nuorten liikuntaryhmää, joiden lisäksi aikuisten ryhmäliikuntaa tarjottiin reilu 20 tuntia viikossa. (Muuramen Sykkeen -internetsivut, 1.7.2018.)

Muuramen Yritys ry on vuonna 1908 perustettu liikunta- ja urheiluseura, joka mahdollistaa monipuolista liikunta- ja urheilutoimintaa eri-ikäisille jäsenilleen paikallisilla liikuntapaikoilla. Lajeja seurassa ovat mm. ammunta, jalkapallo, paini, salibandy, yleisurheilu ja hiihto. (Muuramen yritys -internetsivut, 1.7.2018.) Keski-Suomen Liikunta ry:n jäsenseurojen jäsenmäärätilaston mukaan, vuonna 2015 Muuramen yrityksessä oli jäseniä 852.

Lisäksi kansalaisopisto järjestää liikuntaryhmiä pääasiassa aikuisväestölle. Muurame ostaa kansalaisopistopalvelut Jyväskylän kansalaisopistosta. Yksityisiä liikunta- ja hyvinvointialan palveluntarjoajia ovat mm. kuntokeskus Alive Training & Therapy oy, Fysio Muurame sekä Muurame Golf. Kyselyn valmisteluvaiheessa Riihivuoren laskettelukeskus oli yksityisen omistuksessa, mutta vuonna 2018 omistus siirtyi Muuramen kunnalla.

9 Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimusongelmat

Tutkimuksen tavoitteet:

1. Saada tietoa Liikkuva Muurame -toiminnan strategisen johtamisen työkaluksi
2. Koota kattava kysymyspatteristo, 2-3 vuoden välein toteutettavaa kyselyä varten, joka selvittää muuramelaisten liikunta-aktiivisuutta sekä tyytyväisyyttä liikuntapalveluihin.
3. Saada tietoa eri-ikäisten muuramelaisten liikunta-aktiivisuudesta
4. Saada tietoa muuramelaisten tyytyväisyydestä liikuntapalveluiden eri osa-alueisiin
5. Saada tietoa muuramelaisten tyytyväisyydestä liikuntapalveluiden eri kehittämisskohteisiin

Tutkimusongelmat:

1. Liikkuvatko eri-ikäiset muuramelaiset riittävästi?
2. Kuinka hyvin kuntalaisten mielestä Muuramessa toteutuu liikuntapalveluiden eri osa-alueet?
 - tiedon saatavuus liikuntapalveluista
 - liikuntapaikkojen kunnossapito ja monipuolinen tarjonta
 - asiakaspalvelu
 - kuntalaisten kuuleminen ja osallistaminen liikuntakoskevissa asioissa
 - liikuntaryhmien monipuolinen tarjonta
 - eri ryhmille tasa-arvoiset liikuntapalvelut
 - mahdollisuus saada liikuntaneuvontaa.
3. Kuinka tyytyväisiä kuntalaiset ovat eri kehittämisskohteisiin?
 - liikuntapalveluiden tiedottamisen kehittäminen
 - liikunnanohjauspalveluiden lisääminen
 - uusien liikuntapaikkojen rakentaminen
 - yhteistyön lisääminen sosiaali- ja terveyspalveluiden kanssa
 - yhteistyön lisääminen liikunta seurojen kanssa
 - yhteistyön lisääminen liikunta- ja hyvinvointialan yrittäjien kanssa
 - liikuntaneuvontapalveluiden lisääminen
 - liikuntatapahtumien järjestäminen kuntalaisille.

10 Tutkimusaineisto ja tutkimusmenetelmät

10.1 Kohderyhmät

Aikuisten kysely on tarkoitettu kaikille yli 18-vuotiaille muuramelaisille. Väestörekisterin mukaan 31.12.2017 Muuramessa oli 7456 täysi-ikäistä. (Väestörekisteri 2018.)

Yläkoululaisten ja lukiolaisten kysely on tarkoitettu kaikille 7. - 9. luokkalaisille sekä alle 18-vuotiaille lukiolaisille. Keväällä 2018 yläkoulussa oli oppilaita yhteensä 439 ja Muuramen lukiossa 222 opiskelijaa. Yli 18 -vuotiaat lukiolaiset ohjattiin vastaamaan aikuisten kyselyyn, joten tämä kysely koski lukiolaisista 142 oppilasta.

Alakoululaisten kysely on tarkoitettu kaikille Muuramelaisille 1. - 6. luokkalaisille. Alakouluikäisiä Muuramessa oli keväällä 2018 kaikkiaan 948.

10.2 Aineiston keruu

Aineiston keruu suoritettiin kyselytutkimuksella kyselylomakkeita käyttäen. Aikuisten kysely suoritettiin internetkyselyllä 5.2. - 25.2.2018 välisenä aikana. Kyselyn vastauslinkkiin pääsi Muuramen kunnan internetsivuilta ja oli heti etusivulla löydettävissä. Kysely löytyi osoitteesta: www.muurame.fi/liikuntakysely. Kyselyä mainostettiin 8.2.2018 paikallislehti Muuramelaisessa, joka jaetaan jokaiseen kotitalouteen. Lehden näköislehti löytyy kunnan internetsivuilta. Kyselylinkki lähetettiin sähköpostitse 5.2. 500:lle kunnan työntekijälle. Kyselylinkki jaettiin myös Facebookissa "Puskaradio Muurame"-ryhmässä, jossa on jäseniä reilu 3000. Saatavilla ei ole tietoa siitä, mitä kautta kyselyyn vastanneet ovat löytäneet kyselyn.

Täysi-ikäisten kyselyn vastauslinkki löytyi kunnan internetnettisivuilta. Kyselyyn pystyi vastaamaan millä tahansa mobiilipäätteellä tai tietokoneella, jossa on internetyhteys. Tämän lisäksi kyselyn paperiversioon oli mahdollista vastata uimahallilla, kirjastossa sekä terveysasemalla. Näin haluttiin antaa mahdollisuus kyselyyn vastaamiseen myös sellaisille henkilöille, joilla ei ole internetiä tai halukkuutta vastata internetkyselyyn. Aikuisten kyselyn paperivastauksia saatiin yhteensä 70 kappaletta, joista suurin määrä uimahallilta, 48 kappaletta. Terveyskeskuksesta vastauksia saatiin 15 ja kirjastosta seitsemän. Vastauksia kerättiin lisäksi haastatteluilla kauppakeskuksessa, S-marketilla sekä terveysasemalla yhteensä 25 työtuntia. Haastatteluilla vastauksia saatiin kerättyä yhteensä 63. Lisäksi sähköpostitse lähestyttiin kyselyssä mainittuja, satoja jopa tuhansia ihmisiä liikuttavia pal-

veluntarjoajia, joita olivat: Muuramen Syke ry, Muuramen yritys, ALIVE Training & Therapy oy sekä Muurame Golf. Palveluntarjoajia pyydettiin jakamaan kyselylinkkiä omis- sa sosiaalisen median kanavissa ja kertomaan kyselystä asiakkaille. Muuramen Syke ry sekä ALIVE Training & Therapy pyysivät asiakkaitaan vastaamaan kyselyyn, mainostaen kyselyä sosiaalisenmedian kanavissa.

Koululaisten kyselyt toteutettiin yhdessä koulujen kanssa. Koulujen rehtoreille tehtiin esi- tys liikuntakyselyn toteuttamisesta ja aikatauluista. Hannele Alanära, Muuramen liikunta- johtaja esitteli suunnitelman rehtoreiden palaverissa 31.1.2018. Kyselyn toteuttamisviikok- si sovittiin 12. -18.2. Kyselylinkki avattiin lukiolaisille 5.2., jotta abiturientit ehtivät vastata kyselyyn ennen lukulomalle jäämistä. Kyselyyn vastaamisaikaa jatkettiin vielä toisella vii- kolla talviloman jälkeinen viikko 5. -11.3.2018.

Koulujen rehtoreille lähetettiin ohjeistus liikuntakyselyn toteuttamiseen, internetlinkit sekä PDF-versiot kyselyistä. Alakoululaisista 1.-3. luokat ohjeistettiin vastamaan kyselyyn koto- na vanhemman kanssa, joko internetissä tai paperiversiolle. Koululaisia pyydettiin tuo- maan koululle vanhemman allekirjoittamana kyselyyn liitetty tosite, mikäli kyselyyn vastat- tiin internetissä. Muut ohjeistettiin vastaamaan kyselyyn kouluaihana oppitunnilla opettaja- johtoisesti. Koulujen oli mahdollista saada kyselynlaatija avuksi käytännön toteutukseen. Kyselynlaatija oli auttamassa Isolahden koululla (4.-6. luokat) vastauksien keräämisessä. Yli 18-vuotiaat lukiolaiset ohjeistettiin vastaamaan aikuisten kyselyyn. Kyselyihin pyydettiin vastaamaan internetissä, mutta myös paperikyselyyn oli mahdollista vastata.

Lukiossa ja yläkoulussa kaikilla luokilla vastattiin kyselyyn internetissä. Paperisia vastauk- sia alakouluilta saatiin kaikkiaan 197 kappaletta. Vastauslomakkeita palautettiin lisäksi 26 kappaletta, jotka jätettiin raportoinnin ulkopuolelle, koska kyselylomakkeista puuttui puolet kysymyksistä.

10.3 Tutkimusmenetelmät

Tässä tutkimuksessa tutkimusmenetelmäksi valittiin kyselylomaketutkimus, koska haluttiin saada tietoa suurelta joukolta. Kysymysten tekemisessä tulee olla huolellinen, koska ky- symykset vaikuttavat suoraan tutkimuksen onnistumiseen. Kysymysten esitystapa tulee miettiä tarkoin, kysymysten tulee olla yksiselitteisiä ja niistä tulee poistaa väärin ymmär- rysten mahdollisuus. Oikein tehtynä ja suunnattuna kyselytutkimuksella saadaan kerättyä suuria tutkimusaineistoja. Kyselylomakkeen tulee olla sopivan mittainen ja selkeä. Kyselyn

tulee edetä loogisesti ja vastaajan mielenkiinto on tärkeää säilyttää läpi kyselyn. (Valli 2015, 42 - 44.)

Kyselyjen sisältö laadittiin Muuramen liikuntajohtaja Hannele Alanären kanssa käytyjen keskustelujen pohjalta, Muuramen tarpeisiin. Kyselylomaketta laadittaessa tarkasteltiin paljon valtakunnallisia liikuntakyselyitä, jotta tuloksia on mahdollista vertailla myös valtakunnallisiin tutkimustuloksiin. Kyselyt laadittiin Webropol -ohjelmalla kolmelle eri pohjalle: aikuiset (liite 1.), yläkoululaiset ja alle 18-vuotiaat lukiolaiset (liite 2.) sekä alakoululaiset (liite 3.).

10.3.1 Täysi-ikäisten kyselylomake

Täysi-ikäisten kyselylomake koostui neljästä osa-alueesta: taustatiedot, liikunta-aktiivisuus ja passiivisuus, liikuntapaikat ja palveluntarjoaja sekä liikuntapalveluiden toteutuminen ja kehittäminen. Kyselyn ensimmäinen osa-alue, kysymykset 1-6 selvitti taustatietoja. Taustatiedoista kysyttiin asuinkuntaa, asuinaluetta, sukupuolta, ikää, mahdollista liikkumiseen vaikuttavaa liikunta- ja toimintarajoitetta sekä terveystietojen käyttöä viimeksi kuluneen vuoden aikana.

Kyselyn toinen osa-alue, kysymykset 7-17, käsittelivät liikunta-aktiivisuutta, liikuntasuosittelusten toteutumista, työmatkaliikuntaa lumiseen ja lumettomaan aikaan sekä sitä kuinka suuren osan valveillaoloajasta vastaaja viettää passiivisesti. Vastaajaa pyydettiin lisäksi arvioimaan oman arki ja kuntoliikunnan riittävyyttä. Kysymykset 7-16 olivat valintakysymyksiä. Kysymys 17 selvitti monivalintakysymyksellä tekijöitä, minkä kokee rajoittavan omaa liikkumisen määrää, valittavana vaihtoehtoista oli 1-3 itselle sopivinta.

Kolmas ja neljäs osa-alue, kysymykset 18-22, selvittivät kunnan liikuntapaikkojen käyttöä palveluntarjoajaa sekä, sitä miten hyvin Muuramessa toteutuu kunnan liikuntapalveluiden eri osa-alueet sekä kuinka tärkeänä vastaaja pitää eri kehittämiskohteita. Kyselyllä selvitettiin lisäksi tiedotuskanavia, mitä kautta tieto kunnan liikuntapalveluista saavuttaa vastaajan parhaiten. Kysymys palveluntarjoajasta oli monivalintakysymys, valmiista vaihtoehtoista, missä oli lisäksi joku, muu, mikä? -vastausvaihtoehto. Kunnan liikuntapaikkojen käyttöä selvitettiin matriisikysymyksellä, missä oli lueteltuna kunnan liikuntapaikat, mihin tuli merkitä oma käyttöaktiivisuus valmiista vaihtoehtoista: päivittäin tai useita kertoja viikossa, kerran viikossa, joitain kertoja tai noin kerran kuukaudessa, muutaman kerran vuodessa, en ollenkaan. Matriisikysymystä käytettiin myös liikuntapalveluiden arviointia ja kehittämistä selvittävässä kysymyksissä. Liikuntapalveluiden osa-alueita pyydettiin arvioi-

maan erinomaisesti – huonosti -akselilla ja kehittämiskohteita pyydettiin arviomaan erittäin tärkeää – ei lainkaan tärkeää -akselilla. Molemmissa kysymyksissä oli myös vastausvaihtoehto, ”en osaa sanoa”. Tiedotuskanavaa kysyttiin monivalintakysymyksellä, missä valmiista vaihtoehtoista tuli valita kaksi itselle parasta vaihtoehtoa. Täysi-ikäisten kyselyssä viimeisenä kysymyksenä oli avoinkysymys, johon oli mahdollisuus kirjoittaa vapaasti toiveita ja ajatuksia Muuramen liikuntapalveluille. Kyselyn lopussa kysyttiin myös kiinnostusta liikuntapalveluiden asiakasraatiin osallistumisesta. Jättämällä yhteystiedot, oli mahdollisuus osallistua liikuttavien palkintojen arvontaan.

10.3.2 Yläkoulun ja lukion sekä alakoulun kyselylomakkeet

Yläkoululaisten ja alle 18-vuotiaiden lukiolaisten kysely koostui kolmesta osa-alueesta: taustatiedot (kysymykset 1-4: koulu, luokka, ikä, sukupuoli), liikunta-aktiivisuus koulumatkoilla, välitunneilla ja vapaa-aikana, sekä liikuntapaikat, liikuntapalveluiden toteutuminen ja kehittäminen. Koulumatkoista (kysymykset 5-7) selvitettiin matkan pituutta sekä yleisintä kulkemistapaa lumettomaan ja lumiseen aikaan. Välituntiliikunnasta (kysymykset 8-9) selvitettiin valintakysymyksellä, meneekö oppilaat ulos ja monivalintakysymyksellä, mitä tekevät välitunneilla ja kuinka usein. Vapaa-ajan liikunnasta (kysymykset 10-17) selvitettiin valintakysymyksillä, kuinka monena päivänä liikuttiin viikon aikana kevyttä arkiliikuntaa. Kuinka paljon viikkoon kertyi liikuntaa, jonka aikana hengästyy ja hikoilee ainakin lievästi sekä kuinka monena päivänä liikkuu viikon aikana vähintään 60 min kerralla hengästyen ja hikoillen. Aktiivisuudesta ja passiivisuudesta kysyttiin, kuinka monta tuntia vietetään istuen tai maaten valveillaoloajasta. Liikunnasta selvitettiin lisäksi, harrastettujen lajien määrää. Avoimeen kysymykseen oli mahdollista kirjoittaa harrastamia lajeja sekä mitä haluaisi kokeilla tai harrastaa.

Yläkoululaisilta ja lukiolaisilta kysyttiin liikuntapaikkojen käyttöä, sitä miten hyvin Muuramessa toteutuu kunnan liikuntapalveluiden eri osa-alueet, kuinka tärkeänä he pitävät liikuntapalveluiden eri osa-alueiden kehittämistä sekä tiedotuskanavia, mitä kautta tieto kunnan liikuntapalveluista saavuttaa heidät parhaiten (kysymykset 18-21). Kysymykset esitettiin samalla tavalla kuin aikuisten kyselyssä.

Alakouluikäisten kyselyllä selvitettiin valintakysymyksillä taustatietojen (kysymykset 1-3): sukupuolen, luokan ja koulun lisäksi liikunta-aktiivisuutta koulumatkoilla sekä vapaa-aikana (kysymykset 4-15). Alakoululaisten kysymykset koulumatkoista ja liikunta-aktiivisuudesta olivat yhteneväiset yläkoululaisten ja alle 18-vuotiaiden lukiolaisten kysymysten kanssa.

10.4 Tutkimusaineiston analyysi

Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisena eli määrällisenä tutkimuksena. Tutkimusaineistoa analysoitiin pääasiassa kvantitatiivisesti. Avoimen kysymyksen analysoimisessa käytettiin laadullista eli kvalitatiivista analysoimistapaa, joissa parhaaksi tavaksi osoittautui aineiston kvantifiointi. Kvantifioimalla aineistosta lasketaan, kuinka monta kertaa sama asia esiintyy avoimien kysymyksiä vastauksissa tai kuinka moni tutkittava ilmaisee saman asian (Tuomi, Sarajärvi 2009, 120). Avoimia kysymyksiä käytettiin antamaan lisätietoa, toiveita ja ajatuksia. Tilastollinen aineiston käsittely suoritettiin Webropol-ohjelmalla.

Täysi-ikäisten, yläkoululaisten ja alle 18-vuotiaiden lukiolaisten sekä alakoululaisten tulokset esitetään erillisissä pääluvuissa. Tulokset raportoidaan tulosluvuissa lähtökohtaisesti seuraavasti: ensin kerrotaan tulos koko tutkimusjoukossa ja sen jälkeen erot sukupuolen ja iän mukaan.

Täysi-ikäisten kyselystä luotiin alkuperäisen lisäksi uusi aineisto, johon luotiin luokittelu liikuntasuosituksen saavuttamisesta kestävyysliikunnassa. Aineistosta koottiin luokat: täyttää liikuntasuositukset reippaassa liikunnassa, täyttää liikuntasuositukset raskaassa liikunnassa, täyttää molemmat ehdot sekä ei täytä ehtoja. Uusi aineisto mahdollisti liikuntasuosituksen saavuttaneiden ja ei saavuttaneiden tarkastelun yhtäaikaaisesti kestävyysliikunnassa sekä lihaskuntoharjoittelussa. Uusi luokittelu mahdollisti lisäksi liikuntasuosituksen saavuttaneiden ja ei saavuttaneiden keskinäisen vertailun ristiin taulukoimalla. Ristiin taulukointi mahdollistaa kahden muuttujan yhtäaikaisen tarkastelun (Vilka 2017, 129). Tässä tutkimuksessa ristiin taulukoimalla on tarkasteltu sukupuolten sekä ikäryhmien välisiä eroja, liikuntasuosituksen toteutumista, omaa käsitystä oman arki- ja kuntoliikunnan riittävydestä sekä on vertailtu liikuntasuositukset saavuttaneiden sekä ei saavuttaneiden eroavuuksia liikuntaa rajoittavissa tekijöissä.

10.5 Tutkimuksen validiteetti ja reliabiliteetti

Tutkimuksen luotettavuutta kuvataan kahdella termillä, validiteetilla ja reliabiliteetilla. Molemmat selvittävät tutkimuksen luotettavuutta. Validiteetti kertoo, missä määrin on onnistuttu mittaamaan juuri sitä mitä on ollut tarkoitus mitata. Reliabiliteetti viittaa tutkimuksen toistettavuuteen ja mittarin luotettavuuteen. (Nummenmaa yms. 2014, 20; Metsämuuronen 2009, 125.) Yhdessä nämä muodostava tutkimuksen kokonaisluotettavuuden.

Tutkimuksen reliabiliteetti vaikuttaa validiteettiin, mutta reliabiliteetti on riippumaton validiteetista (Heikkilä 2007, 185, 187).

Validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen luottavuutta, siinä mielessä ollaanko tutkimassa sitä, mitä on tarkoituskin. Validiteetissa voidaan tarkastella sisäistä eli tutkimuksen omaa luotettavuutta, sitä vastaavatko mittaukset teoriassa esitetyt käsitteet. Ulkoisella validiteetilla taas tarkoitetaan sitä, onko tutkimus yleistettävissä ja tulkitisiko toinen tutkija tutkimustulokset samalla tavalla. (Metsämuuronen 2009, 65; Heikkilä 2007, 186.) Validius tulee varmistaa huolellisella suunnittelulla ja tarkoin harkitulla tiedonkeruulla. Kysely ja haastattelututkimuksissa validiteettiin vaikuttaa ennen kaikkea kyselylomake. Validiin vaikuttaa myös perusjoukon laatu, edustavan otoksen saaminen ja vastausprosentti. (Heikkilä 2007, 30, 186.)

Reliabiliteetilla tarkoitetaan tutkimuksen toistettavuutta ja tulosten tarkkuutta. Reliabiliteetti on sitä luotettavampi, mitä vähemmän sattuma vaikuttaa tuloksiin. Mittareiden oikealla valinnalla ja sovellettavuudella kyseiseen tutkimukseen ja mittauskohteen mittaamiseen luotettavuus kasvaa. (Valli, 2015, 139.) Tutkimuksen sisäinen reliabiliteetti voidaan todeta mittaamalla sama asia useampaan kertaan. Ulkoinen reliabiliteetti tarkoittaa sitä, että mittaukset ovat toistettavissa myös muissa tutkimuksissa ja tilanteissa. (Heikkilä 2007, 30, 187.) Jotta reliabiliteetti olisi mahdollisimman korkea tulee tutkijan olla tarkka ja kriittinen jokaisessa tutkimuksen vaiheessa (Heikkilä 2007, 30).

Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa käytetty mittari. Mittarilla tarkoitetaan koko kysymysjoukkoa tai osamittaristoa. Näiden on tarkoitus tuottaa tietoa tutkittavasta aiheesta. Käytettäessä valmiita mittareita, joita on käytetty jo aikaisemmin laajoille ihmisjoukoille vahvistaa se tutkimuksen reliabiliteettia ja validiteettia. (Metsämuuronen 2009, 67.) Kyselytutkimuksessa mittarina on kyselylomake. Kysymykset tulee suunnitella huolella ja jokaisen kysymyksen tarpeellisuus ja esittämistapa tulee olla yksiselitteinen (Heikkilä 2007, 47).

Muuramen liikuntakyselyt on tarkoitus tehdä jatkossa 2-3 vuoden välein. Tutkimuksen tulee olla helposti toistettavissa, koska vertailtavuus tulosten välillä halutaan pitää mahdollisena. Tästä johtuen on tärkeää, että kyselyn vaiheet; suunnittelu, toteutus ja analysointi on toteutettu loogisesti ja se on toistettavissa ohjeiden mukaisesti. Tärkeää on myös kyselyn toteutuksen ja analysoinnin kriittinen tarkastelu, jotta toistettaessa on mahdollisuus kehittää nykyistä kyselyä paremmin tarpeita vastaavaksi.

Kyselylomakkeiden suunnittelu aloitettiin syksyllä 2017. Ensin selvitettiin tarkasti, mitä kyselyllä halutaan selvittää. Tämän jälkeen lähdettiin hiomaan kysymyksiä sellaisiksi, että saadaan vastaus haluttuihin kysymyksiin ja aihealueisiin. Aikuisten kysely oli laaja, mutta jokainen kysymys koettiin tarpeelliseksi. Kyselylomakkeet sisälsivät kaiken sen, mitä Muuramen kunnassa liikunnan toimintakentältä haluttiin selvittää. Liikuntamäärää ja -tapaa selvittävät kysymykset esitettiin vastaavanlaisilla kysymyksillä kuin valtakuunallisissa liikuntatutkimuksissa. Tämä lisää osaltaan kyselylomakkeen luotettavuutta. Aikuisten kyselyssä liikunta-aktiivisuutta koskevien kysymysten tautalla käytettiin Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys (AVTK)- sekä kansallinen liikuntatutkimus – Aikuisliikunta -kyselylomakkeita. Lasten ja nuorten kyselyissä liikunta-aktiivisuutta koskevien kysymysten taustalla käytettiin valtakunnallista kouluterveyskyselyä sekä Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU 2014) -tutkimusta. Kaikki kyselylomakkeet testattiin todellisilla henkilöillä. Kyselylomakkeiden testauksen jälkeen ei nähty tarvetta kyselyiden muuttamiseen.

Tutkimuksissa on tärkeää, että otos on edustava, otoskoko on riittävän suuri ja vastausprosentti on korkea, jotta tuloksista voidaan tehdä yleistyksiä tai että tulokset ovat luotettavia. Aikuisten kyselyn vastausprosentti jäi n. 8 %, näin ollen fyysisenaktiivisuuden tuloksista ei voida tehdä yleistyksiä. Liikuntapalveluiden osa-alueiden kehittämistä koskevat tulokset antavat kuitenkin tärkeää tietoa päättäjille. Tulososuudessa olen esittänyt eroavuuksia sukupuolten sekä eri ikäryhmien välillä, näistä tuloksista ei voida tehdä yleistyksiä.

Ala- ja yläkoululaisten tuloksia voidaan pitää luotettavina vastausprosenttiin vedoten. Vastausprosentit olivat ala- ja yläkouluilla korkeat 72 - 75 %. Alakoululaisten tuloksia tarkasteltaessa on kuitenkin tärkeä huomioida että 1.luokkalaisten ja 3.luokkalaisten vastausprosentteissa jäätin 1.luokilla 37 %:iin ja 3. luokilla 50 %:iin. Tulokset on esitetty 1.-2. luokkalaiset, 3.-4. luokkalaiset ja 5.-6. luokkalaiset. Tällä jaottelulla tehtynä ryhmien vastausprosentit nousevat päälle 50 %, mikä lisää tulosten luotettavuutta, näin jaotelluissa ikäryhmissä.

Kysymysten vastausprosenttien perusteella voidaan todeta lomakkeiden olleen selkeälukuisia ja helposti täytettäviä. Aikuisten kyselyn valinta- ja monivalintakysymysten vastausprosentti vaihteli 97 – 100 % välillä. Aikuisten kyselyssä ollut avoin kysymys, mihin sai halutessa vapaasti kirjoittaa toiveita ja ajatuksia Muuramen liikuntapalveluille keräsi runsaasti vastauksia. Vastausprosentti oli tässä kysymyksessä 48 % (n=290).

Yläkoululaisten kyselyn valinta- ja monivalintakysymysten vastausprosentti vaihteli myös 97 – 100 % välillä. Yläkoululaisilta kysyttiin kaksi avointa kysymystä. Toisessa kysyttiin lajeja, mitä harrastaa sekä toisessa lajeja, mitä haluaisi kokeilla tai harrastaa. Omista harrastuksista kertoi 80 % ja toiveista kertoi 65 %. Lukiolaisista kyselyyn vastasi ainoastaan 36, he vastasivat lähes kaikki jokaiseen valinta- tai monivalintakysymykseen. Alakoululaisten valinta- ja monivalintakysymysten vastausprosentti vaihteli 98 – 100 % välillä. Alakoululaisten kyselyssä oli myös kaksi avointa kysymystä, joilla selvitettiin liikuntalajeja mitä harrastetaan sekä toiveita mitä haluaisi kokeilla tai harrastaa. Omista harrastuksistaan kertoi 94 % ja toiveista kertoi 86 %.

Kyselytutkimuksissa saadut tulokset pohjautuvat vastaajien tuntemuksiin, mielikuviin, kokemuksiin ja muistikuviin. Huolimattomuus voi alentaa tutkimuksen luotettavuutta. (Heikkilä 2006, 78.). Liikunta-aktiivisuus perustuu tässä kyselyssä vastaajan omaan käsitykseen ja kokemukseen liikunnasta. Liikunnan määrä, tapa ja intensiteetti pohjautuvat ihmisten omiin kokemuksiin, jolloin toisen reipas voi olla toiselle raskasta liikuntaa. Lisäksi kysymysten tulkintaerot ovat mahdollisia. Tulkintaerojen vähentämiseksi, kysymyksissä oli mukana selitteitä.

Aikuisten kyselyyn oli mahdollista vastata missä tahansa tilanteessa, millä tahansa mobiilipäätteellä, missä oli internet -yhteys. Vastaajan keskittyneisyyteen ei voitu vaikuttaa, joten ei voida taata sitä, ovatko kaikki vastanneet samalla halukkuudella ja tarkkaavaisuudella. Lasten ja nuorten kyselyt toteutettiin pääasiassa koulussa oppitunnilla tai kotona vanhemman kanssa. Näin ollen lasten ja nuorten voidaan ajatella vastanneen kyselyyn keskittyneesti.

Tärkeää on myös huomioida aikuisten tuloksissa se, kuka kokee tärkeäksi vastata liikuntakyselyyn. Usein ihmiset vastaavat sellaisia asioita koskeviin kyselyihin, mitkä heitä kiinnostavat. Liikuntakyselyihin mahdollisesti ajautuu vastaamaan paljon sellaisia ihmisiä, jotka liikkuvat säännöllisesti ja ovat kiinnostuneita liikuntaa koskevista asioista, mikä osaltaan voi vääristää tuloksia.

Kyselyn toteuttamisen ajankohta vaikuttanee myös osaan vastauksista. Ihmiset liikkuvat vuodenaikoina eritavoin. Tämä voi vaikuttaa oman aktiivisuuden määrään sekä eri liikuntapaikkojen käyttöön. Tästä johtuen, kysely olisi hyvä toteuttaa aina samaan vuodenaikaan.

Kyselyyn on päässyt vastamaan avoimen linkin kautta. Näin ollen on mahdollista, että kyselyyn on vastannut sama henkilö useammin kuin kerran. Kyselyyn on voinut vastata

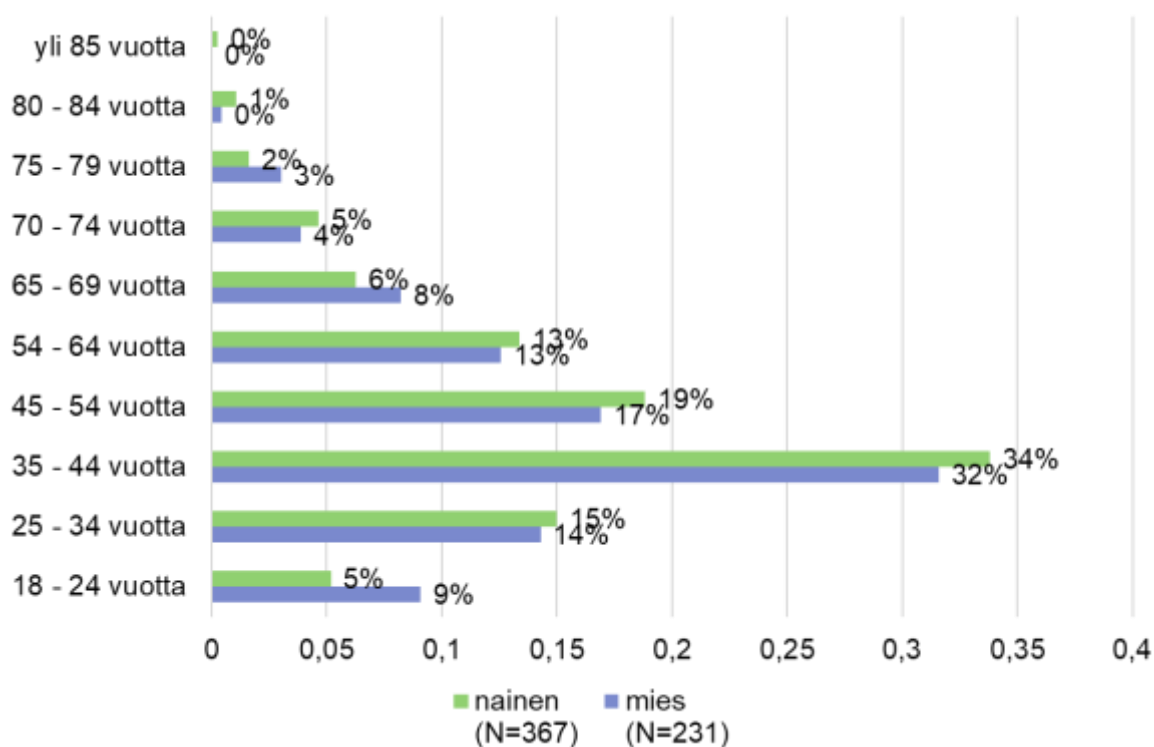
kuka tahansa, ulkopaikkakuntalaiset pyrittiin rajaamaan pois tutkimusjoukosta kysymällä asuinkuntaa.

Validiteettiin voi lisäksi vaikuttaa tutkijan toiminta aineiston syötössä. Aineiston syötössä tulee olla tarkka, jotta huolimattomuudesta johtuvaa luotettavuuden pienenemistä ei pääse tapahtumaan. Osa kyselyistä syötettiin jälkikäteen Webropol-ohjelmaan. Tulosten syöttäminen jakautui useammalle päivälle ja vastaukset tarkastettiin useaan kertaan. Järjestelmään syötetyt aineistot merkittiin välittömästi aineiston käsittelyn jälkeen, jotta samaa aineistoa ei syötetty järjestelmään useaan kertaan.

11 Aikuisten kyselyn tutkimustulokset

11.1 Tutkimusjoukko

Aikuisten liikuntakyselyyn vastasi 656 henkilöä. Kyselyyn vastanneet, jotka olivat valinneet paikkakunnaksi "joku, muu"-vaihtoehdon jätettiin raportoinnin ulkopuolelle. Näin ollen vastausjoukoksi saatiin 604, mikä on vastausprosenttina 8 %. Suurin osa, 80 % ilmoitti asuvansa Muuramen keskustassa. Loput jakautuivat tasaisesti Isolahden, Kinkomaan ja Niityahon alueille. Vastanneista naisia oli 61 % (n=367) ja miehiä 39 % (n=232). Suurin osa, kaikkiaan kolmasosa oli iältään 35-44 vuotiaita. Seuraavaksi suurimman vastausjoukon muodostivat 45-54 vuotiaat, joita vastanneista oli vajaa viidennes.



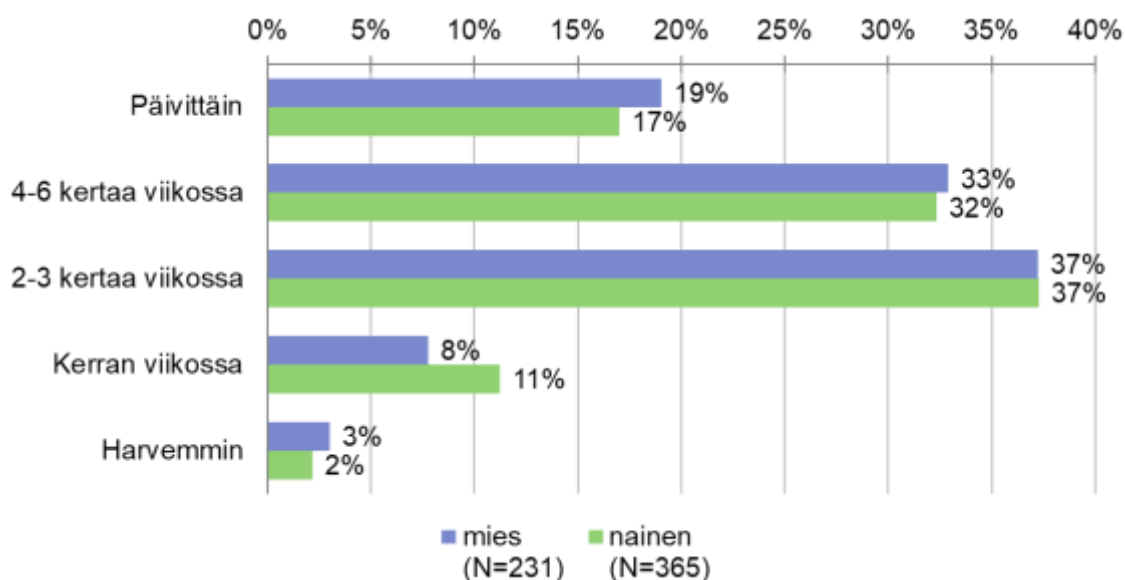
Kuvio 3. Muuramen liikuntakyselyyn vastanneiden muuramelaisten täysi-ikäisten sukupuoli ja ikäjakauma

Tutkimusjoukosta 13 %:lla oli joku liikunta- tai toimintarajoite, joka vaikeuttaa liikkumista. Suurin osa, 68 % vastanneista oli käyttänyt terveystalviteita kuluneen vuodenaikana enintään kaksi kertaa. Vastanneista 48 % oli käyttänyt 1-2 kertaa ja 20 % ei ollut käyttänyt lainkaan. Ainoastaan 5 % ilmoitti käyttäneensä terveystalviteita kuluneen vuoden aikana 10 tai yli 10 kertaa.

11.2 Kestävyyssiikunta

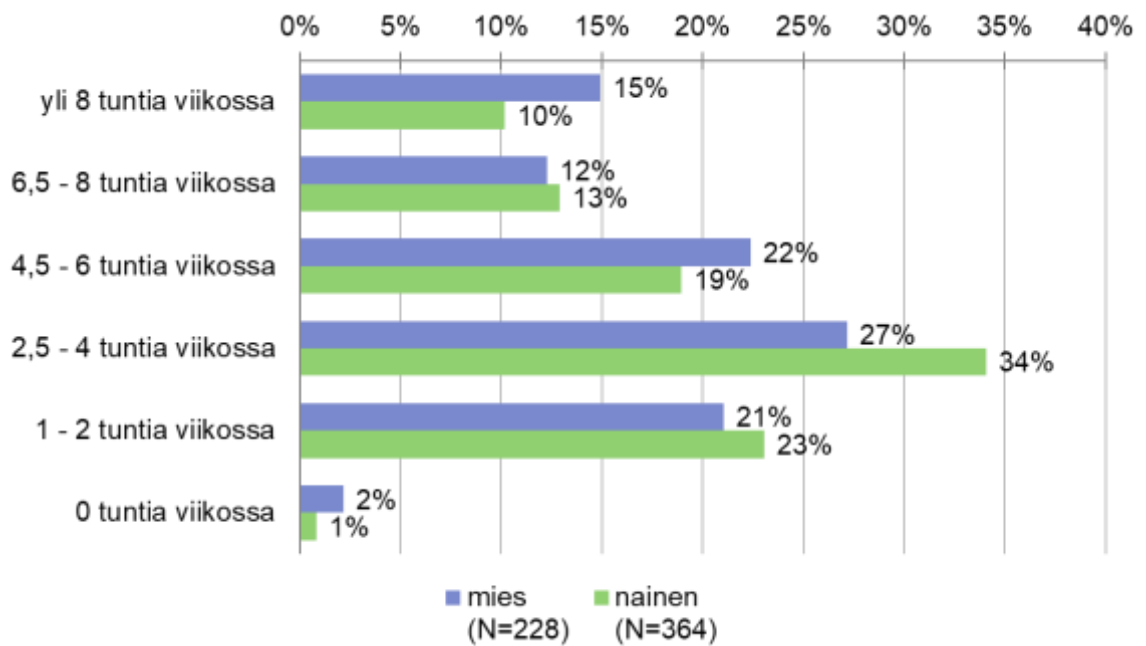
Kyselyllä selvitettiin muuramelaisten liikunta-aktiivisuutta sekä liikunnan riittävyyttä. Riittävyyden mittarina käytettiin valtakunnallisia liikuntasuosituksia. Kyselyllä selvitettiin liikuntakertoja sekä kestävyyskunnosta reippaan ja raskaan liikunnan määrää viikon aikana. Lisäksi selvitettiin lihaskuntoharjoittelua sekä tasapainoa ja liikehallintaa sisältävän liikunnan määrää. Myös työmatkojen kulkemistapaa sekä valveillaoloajan passiivisuutta selvitettiin.

Suosituksen mukaan kestävyyskuntoa tulee harjoittaa liikkumalla reippaasti yhteensä vähintään kaksi ja puoli tuntia viikossa tai liikkumalla rasittavasti yhteensä tunti ja viisitoista minuuttia viikossa. Reippaan ja rasittavan liikunnan voi myös yhdistää. Liikkua tulisi mahdollisimman monena päivänä, ainakin kolme kertaa viikossa.



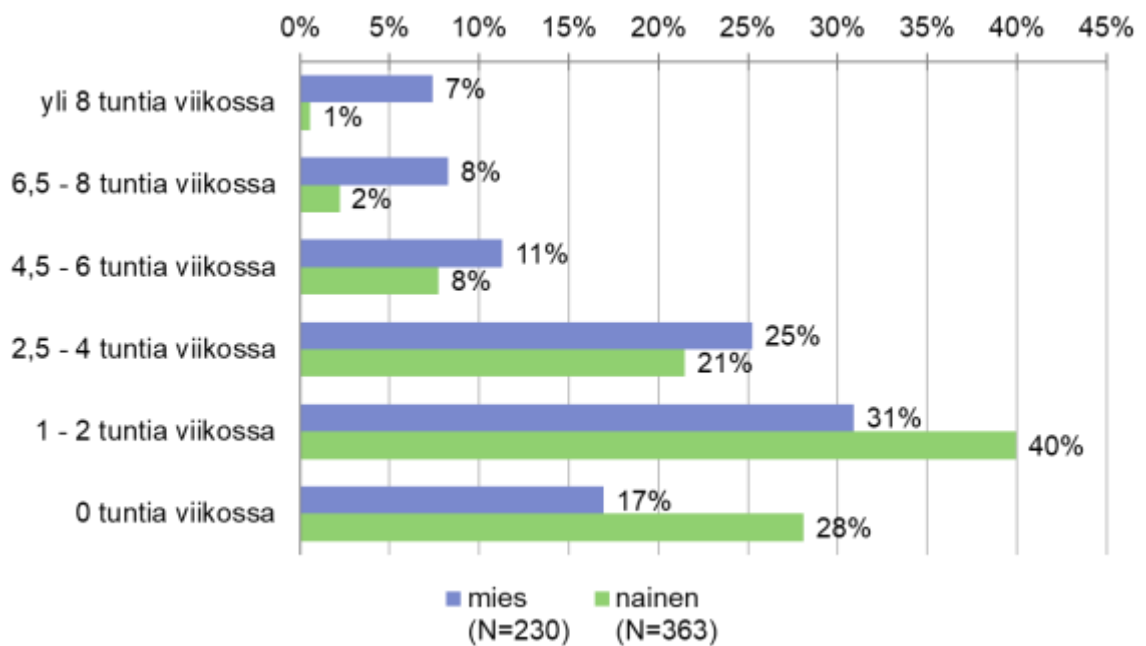
Kuvio 4. Muuramelaisten täysi-ikäisten miesten ja naisten liikuntakerrat viikon aikana, vähintään 30 min kerrallaan niin, että ainakin lievästi hengästyy ja hikoilee

Suosituksen mukaan liikkua pitäisi mahdollisimman monena päivänä viikossa. Suurin joukko, 37 % (n=222), ilmoitti liikkuvansa 2-3 kertaa viikossa, vähintään 30 min kerrallaan niin, että ainakin lievästi hengästyy ja hikoilee. Kolmasosa liikkui 4-6 kertaa viikossa. Miehet liikkuivat jonkin verran useammin viikon aikana, kuin naiset.



Kuvio 5. Muuramelaisten täysi-ikäisten miesten ja naisten viikkoon sisältyvä reipas eli jonkin verran hengityksen kiihtymistä ja hikoilua aiheuttava liikunta (esimerkiksi kävely)

Lähes kolmasosan viikkoon sisältyi reipasta liikuntaa 2,5-4 tuntia viikossa. Toiseksi yleisimmin, 23 % liikkui reippaasti 1-2 tuntia viikossa. 4,5-6 tuntiin liikkuvia oli viidesosa vastanneista. Tämän perusteella terveystasasuosituksen eli liikkui viikon aikana vähintään 2,5 tuntia reippaasti, täytti peräti 76 % vastanneista. Sukupuolella ei ollut vaikutusta liikuntasuosituksen saavuttamiseen.



Kuvio 6. Muuramelaisten täysi-ikäisten miesten ja naisten viikkoon sisältyvä raskas eli voimakasta hengästyistä ja hikoilua aiheuttava liikunta (esimerkiksi juoksu)

Raskasta eli voimakasta hengästyistä ja hikoilua aiheuttavaa liikuntaa tehtiin yleisimmin 1-2 tuntia viikossa. Vastanneista reilu kolmannes liikkui tämän verran. Toiseksi yleisimmin, vajaa viidennes, liikkui raskaasti 2,5-4 tuntia viikossa. Viidesosa ei tehnyt ollenkaan raskasta liikuntaa. Tämän perusteella liikuntasuosituksen verran eli vähintään 1 h 15 min viikossa raskaasti liikkuvia oli 76 % vastanneista. Miehistä 10 % useampi kuin naisista liikkui liikuntasuosituksen verran raskaasti. Muiltakin osin raskaan liikunnan määrässä oli nähtävissä eroja miesten ja naisten välillä. Naiset ja miehet molemmat tekivät yleisimmin raskasta liikuntaa 1-2 tuntia viikossa, naisista 40 % ja miehistä 31 %. Miesten viikoittainen raskaan liikunnan määrä oli selkeästi suurempi kuin naisilla. Heissä, jotka eivät liikkuneet ollenkaan viikon aikana raskaasti oli naisia peräti 28 % ja miehiä 17 %.

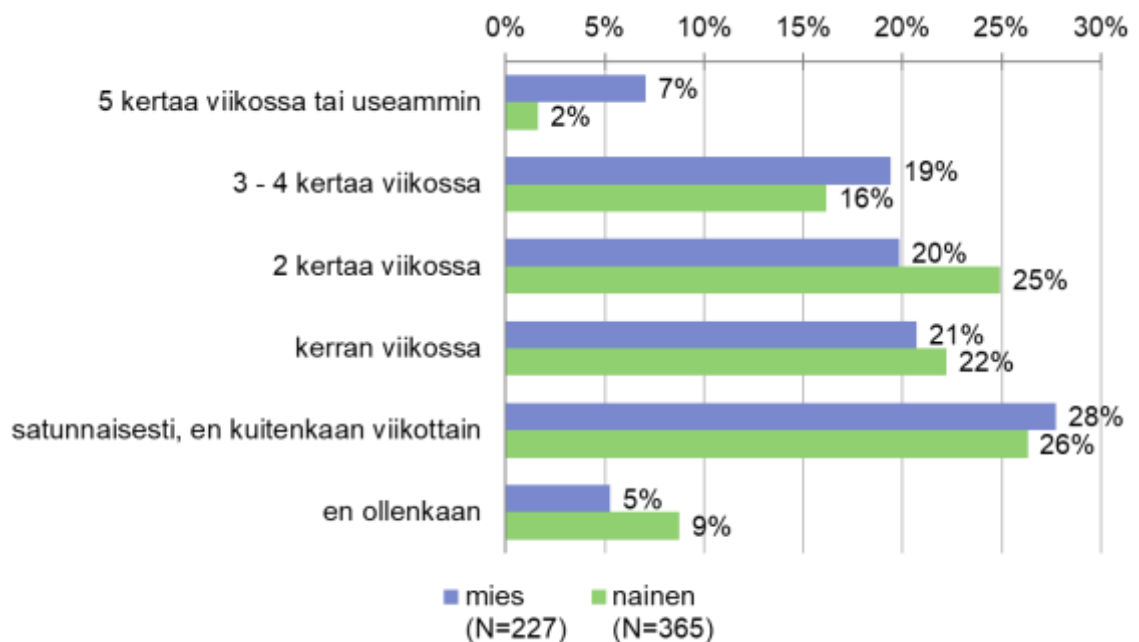
Tarkasteltaessa reippaan ja raskaan liikunnan määriä yhdessä selviää, että kyselyyn vastanneista peräti 86 % (n=517) ilmoitti liikkuvansa suositusten mukaisesti viikon aikana. Sukupuolten välillä ei ollut suurta eroa. Miehistä 87,5 % saavutti näin tarkasteltuna liikuntasuosituksen. Vastaava luku naisilla oli 85 %.

Jos halutaan merkittävästi parantaa kuntoa, vähentää kroonisten sairauksien riskiä ja estää lihomista, pitäisi liikkua selkeästi enemmän, jopa kaksinkertaisesti minimisuositus. Kaksinkertaisena minimisuositus tarkoittaa sitä, että viikon aikana tulisi liikkua vähintään 5 tuntia reippaasti tai vähintään 2,5 tuntia raskaasti. Viikossa vähintään 4,5 tuntia reippaasti liikkuvia oli 45 % vastanneista, miehistä 49 % ja naisista 41 %. Viikossa vähintään 2,5 tuntia raskaasti ilmoitti liikkuvan 40 % vastanneista. Miehistä peräti puolet tuplasi liikuntasuosituksen raskaassa liikunnassa ja naisistakin vielä kolmasosa. Reippaan ja raskaan liikunnan määriä tarkasteltaessa yhdessä selviää, että peräti 57 % (n=341) vastanneista liikkui kaksinkertaisesti kestävyyskunnan minimisuosituksen verran. Sukupuolien välisiä eroja tarkasteltaessa miehet liikkuvat enemmän kuin naiset. Miehistä 63 % ja naisista 53 % tuplasi kestävyysliikunnan suosituksen.

11.3 Lihaskuntaa, liikehallintaa ja tasapainoa kehittävä liikunta

Liikuntasuosituksen mukaan lihaskuntoharjoittelua tulisi tehdä vähintään kaksi kertaa viikossa. Lihaskuntaa kehittävän harjoittelun tulisi kuormittaa suuria lihasryhmiä. Liikkeitä tulisi olla 8-10 ja toistoja tulisi tehdä 8-12 kertaa.

Kyselyyn vastanneista 43 % (n= 262) ilmoitti tekevänsä lihaskuntoharjoittelua vähintään kaksi kertaa viikossa vähintään 30 min kerralla. Kerran viikkoon lihaskuntoharjoittelua teki 22 %. Kolmasosa vastanneista ei tehnyt ollenkaan tai teki satunnaisesti lihaskuntoa kehittävää liikuntaa.



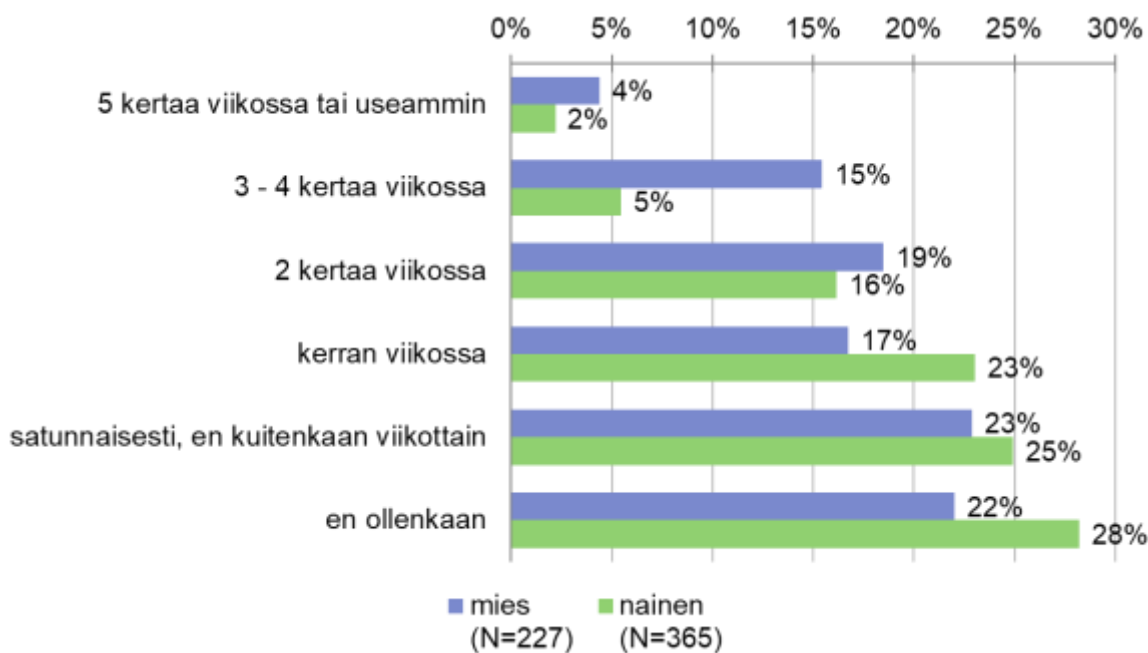
Kuvio 7. Muuramelaisten täysi-ikäisten miesten ja naisten lihaskuntoa kehittävän liikunnan määrä viikon aikana, vähintään 30 min kerralla

Sukupuoli ei juurikaan vaikuttanut liikuntasuosituksen saavuttamiseen. Miehet tekivät kuitenkin useamman kerran viikossa lihaskuntoharjoittelua kuin naiset. Naiset tekivät yleisimmin lihaskuntoharjoittelua satunnaisesti, mutta ei kuitenkaan viikoittain tai 2 kertaa viikossa. Molemmilla tavoilla liikkui neljäsosa naisista. Myös miehillä suurin joukko, 28 %, teki lihaskuntoharjoittelua satunnaisesti. Miesten lihaskuntoharjoittelun määrä jakautui muutoin melko tasaisesti kerran viikossa, 2 kertaa viikossa sekä 3-4 kertaa viikossa lihaskuntoa tekeviin. Kaikissa näissä ryhmissä liikkui noin viidesosa miehistä. Suurempi joukko naisista, 9 %, ei tehnyt ollenkaan lihaskuntoharjoittelua, miehillä vastaava luku oli 5 %.

Yli 65-vuotiaiden liikuntasuosituksissa korostuu lihaskuntoa, liikehallintaa sekä tasapainoa kehittävän liikunnan merkitys. Yli 65-vuotiaista (n=87) puolet harjoitti lihaskuntoa suositusten mukaisesti vähintään 2 kertaa viikossa. Kerran viikkoon lihaskuntoa tässä ikäryhmässä teki 29 %.

Kyselyllä selvitettiin liikehallintaa ja tasapainoa kehittävän liikunnan määrää viikossa, vähintään 30 min kerralla. Tämän tyyppisestä liikunnasta esimerkkinä palloilulajit, tanssi, kamppailulajit ja liikehallintaa ja tasapainoa sisältävät ryhmäliikuntatunnit. Vastanneista

puolet ilmoitti, ettei tee lainkaan tämän tyyppistä liikuntaa tai tekee sitä satunnaisesti, mutta ei viikoittain.



Kuvio 8. Muuramelaisten täysi-ikäisten miesten ja naisten liikehallintaa ja tasapainoa kehittävän liikunnan määrä viikon aikana, vähintään 30 min kerralla

Miehet olivat aktiivisempia tekemään tasapainoa ja liikehallintaa kehittävää liikuntaa. Miehistä 38 % teki liikehallintaa kehittävää liikuntaa vähintään 2 kertaa viikossa. Naisilla vastaava luku oli 23 %. Naiset tekivät useammin kerran viikkoon: naisista 23 % ja miehistä 17 %. Myös useampi nainen, 28 %, kuin mies, 22 %, ei tehnyt ollenkaan liikehallintaa ja tasapainoa kehittävää liikuntaa.

Liikehallinnan ja tasapainon kehittäminen on erityisen tärkeää eläkeikäisille. Yli 65-vuotiaista reilu kolmasosa teki liikehallintaa ja tasapainoa kehittävää liikuntaa, vähintään 30 min kerralla, vähintään kaksi kertaa viikossa. Yli 65-vuotiaista 28 % ei tehnyt ollenkaan tällaista liikuntaa.

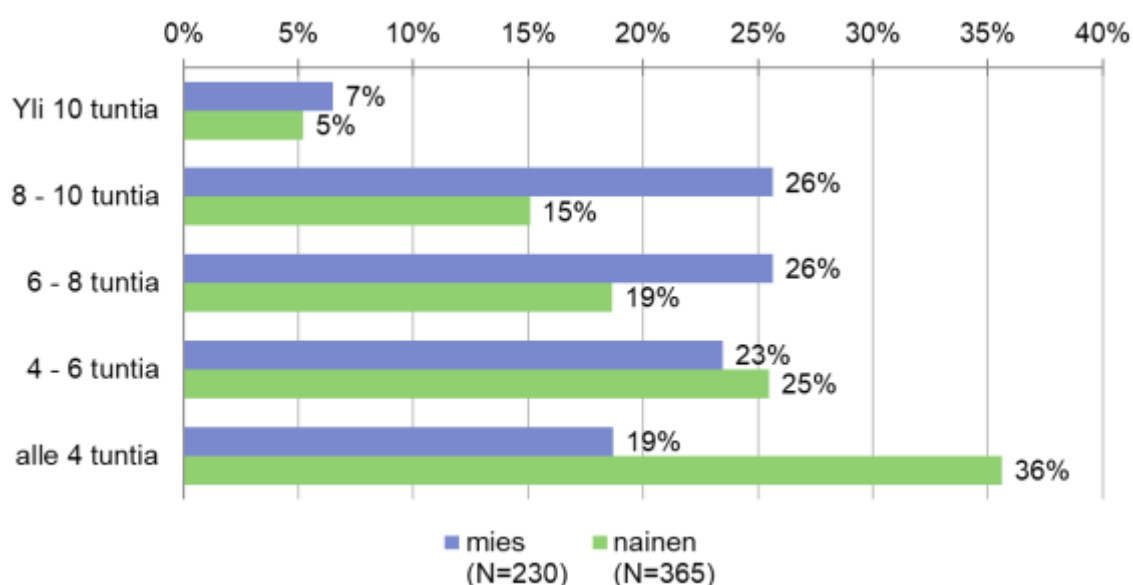
11.4 Kestävyyслиikunnan ja lihaskuntoharjoittelun riittävyys

Viikoittaisen terveysliikuntasuosituksen voi toteuttaa liikkumalla joko reippaasti (2 tuntia 30 minuuttia) tai rasittavasti (1 tunti 15 minuuttia). Suositukseen kuuluu myös lihaskuntoa ja liikehallintaa kohentavaa liikuntaa kaksi kertaa viikossa. Liikuntakertoja tulee olla kaikkiaan vähintään kolme viikossa.

Liikuntasuositus täyttyi kokonaisuudessaan 42 % (n=247) vastanneista. He liikkuvat viikossa vähintään 2,5 tuntia reippaasti tai 1-2 tuntia raskaasti sekä tekivät lihaskuntoa kehittävä liikuntaa vähintään 2 kertaa viikossa. Liikuntakertoja sisältyi vähintään 2-3 kertaa viikossa. Useampi mies kuin nainen täytti terveysliikuntasuositukset. Miehistä 44 % ja naisista 41 % liikkui suositusten mukaisesti.

11.5 Passiivisuus ja työmatkaliikunta

Kyselyllä selvittiin, kuinka suuri osa päivittäisestä valveillaoloajasta vietetään oman arvion mukaan passiivisesti (istuen tai maaten).



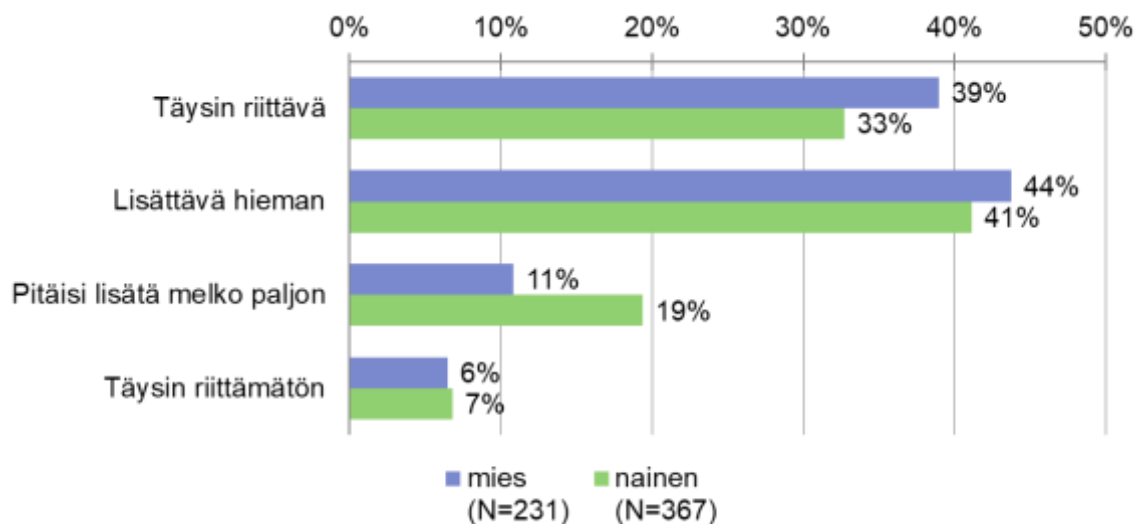
Kuvio 9. Muuramelaisten täysi-ikäisten miesten ja naisten arvio päivittäisestä passiivisesti vietetystä valveillaoloajasta

Miesten ja naisten välillä oli nähtävissä selkeitä eroja. Miehet viettivät päivästä suuremman osan passiivisesti kuin naiset. Naisista yli kolmannes ilmoitti viettävänsä passiivisesti alle 4 tuntia päivästä. Vastaava luku miehillä oli 19 %. Miehet ilmoittivat yleisimmin olevan passiivisia 6-8 tuntia tai 8-10 tuntia päivässä.

Työikäisistä 22 % (n=106) ilmoitti kulkevänsä työ- tai koulumatkat kävellen tai pyörällä lumettomaan aikaan. Vastaava luku lumiseen aikaan oli 16 %. Miesten ja naisten välillä ei ole nähtävissä suuria eroja. Naisista hieman useampi, 23 %, ilmoitti kulkevänsä työ- tai koulumatkat lumettomaan aikaan kävellen tai pyörällä, miehillä vastaava luku oli 21 %. Lumiseen aikaan ei ole eroja.

11.6 Liikunnan riittävyyden itsearvio

Kyselyssä pyydettiin arviomaan oman arki- ja kuntoliikunnan määrää. Täysin riittävänä omaa liikunnan määrää piti 35 % (n=211) vastanneista. 42 % oli sitä mieltä, että liikuntaa pitäisi lisätä hieman.



Kuvio 10. Muuramelaisten täysi-ikäisten miesten ja naisten nykyisen arki- ja kuntoliikunnan riittävyyden arvio

Useampi mies kuin nainen arvioi oman liikunnan määrän riittäväksi tai lähes riittäväksi. Miehistä 39 % piti omaa liikunnan määrää täysin riittävänä ja 44 % olisi sitä mieltä, että liikuntaa tulisi lisätä hieman. Vastaavat luvut naisilla oli 33 % ja 41 %. Naisista neljäsosa oli sitä mieltä, että liikuntaa pitää lisätä melko paljon tai liikunta on täysin riittämätöntä.

Tarkasteltaessa henkilöitä (n=214), jotka täyttivät liikuntasuosituksen velvoittaman liikunnan määrän niin kestävyys kuin lihaskunnossa, heistä oman arvionsa mukaan täysin riittävästi liikkui 59 % ja reilu kolmannes oli sitä mieltä, että arki- ja kuntoliikuntaa pitäisi lisätä hieman. Lähes kolmasosa (n=63) heistä, jotka pitivät omaa liikunnan määrää täysin riittävänä eivät tehneet viikon aikana lihaskuntoharjoittelua liikuntasuosituksen mukaista, vähintään 2 kertaa viikkoon. Kerran viikkoon lihaskuntoa heistä teki 16 % ja satunnaisesti, ei kuitenkaan viikoittain lihaskuntoa teki 14 %.

Heistä, joiden mielestä liikuntaa tulisi lisätä hieman peräti 62 % (n= 154) ei tehnyt lihaskuntoharjoittelua suosituksen mukaista määrää. Kerran viikkoon lihaskuntoharjoittelua teki 29 %, satunnaisesti, ei kuitenkaan viikoittain 27 % ja 6 % ei tehnyt lihaskuntoharjoittelua ollenkaan.

Omaa arki- ja kuntoliikunnan määrää täysin riittävänä piti 19 % (64) henkilöistä, joilla liikuntasuositus ei täytynyt. Heistä lähes puolet oli sitä mieltä, että liikuntaa pitäisi lisätä ainoastaan hieman.

11.7 Liikuntaa rajoittavat tekijät

Viidesosa vastanneista ei kokenut minkään tekijän rajoittavan merkittävästi omaa liikkumisen määrää. Miehillä luku oli 24 % ja naisilla 20 %. Ajanpuute; 48 % (n=292), laiskuus ja saamattomuus; 34 %, sekä väsymys ja stressi; 29 % olivat kolme yleisintä tekijää, jotka rajoittivat liikkumista.



Kuvio 11. Muuramelaisten täysi-ikäisten miesten ja naisten liikuntaa rajoittavat tekijät

Ajanpuute sekä väsymys ja stressi rajoittivat useammin naisten kuin miesten liikuntaa. Miehistä lähes viidesosa piti liikuntatilojen puutetta rajoittavana tekijänä. Vastaava luku naisilla oli ainoastaan 4 %. Vähiten liikuntaa rajoittavina tekijöinä pidettiin liikuntataitojen puutetta, tiedonpuutetta harrastamisen tarjonnasta ja paikoista sekä ohjatun liikunnan vähyttä.

Taulukko 2. Muuramelaisten täysi-ikäisten liikuntasuositukset täyttävien ja ei täyttävien liikuntaa rajoittavat tekijät

	Liikuntasuositus	
	Täyttyy (N=274)	Ei täyty (N=345)
En koe minkään tekijöiden rajoittavan merkittävästi liikkumistani	32 %	15 %
Laiskuus tai saamattomuus	23 %	43 %
Ajanpuute	39 %	54 %
Väsymys, stressi	23 %	33 %
Terveydelliset syyt	9 %	16 %
Tiedonpuute harrastamisen tarjonnasta ja paikoista	3 %	2 %
Taloudelliset syyt	8 %	10 %
Sopivan lajin puute	5 %	8 %
Liikuntatilojen puute	13 %	7 %
Ohjatun liikunnan vähyys	4 %	4 %
Liikuntataitojen puute	1 %	1 %
Harrastuskaverin puute	10 %	16 %

Luonnollisesti suurempi joukko vähemmän liikkuvista koki liikuntaa rajoittavia tekijöitä. Kolmen yleisimmin liikuntaa rajoittavassa tekijässä ei ollut eroja liikuntasuositukset täyttävien ja ei täyttävien välillä. Heillä, joilla liikuntasuositus ei täytynyt, kolmen yleisimmän tekijän jälkeen liikuntaa rajoittaviksi tekijöiksi nousi terveydelliset syyt (16%) sekä harrastuskaverin puute (16%). Heistä 15 % ei kokenut minkään tekijän rajoittavan merkittävästi liikkumista. Liikuntatilojen puute (13%) oli neljänneksi rajoittavin tekijä henkilöillä, joilla liikuntasuositus täytyi.

11.8 Liikuntapaikat ja palveluntarjoaja

Suurimmalla käytöllä kunnan liikuntapaikoista olivat kuntoilureitit: purunradat ja hiihtoladut, kuntosali, liikuntasalit sekä uimahalli.

Taulukko 3. Muuramen liikuntapaikkojen käyttö liikkumiseen, aikuiset

	Päivittäin tai useita kertoja viikossa	kerran viikossa	joitain kertoja tai noin kerran kuukaudessa	Muutaman kerran vuodessa	En ollenkaan	Yhteensä
uimahalli	4%	13%	12%	37%	34%	581
kuntosali	13%	15%	8%	12%	52%	571
liikuntasalit	9%	13%	6%	13%	58%	554
lähiliikuntapaikat *	1%	5%	10%	24%	60%	553
tenniskenttä	1%	1%	2%	10%	86%	553
skeittiparkki	0%	0%	0%	4%	96%	548
palloilukentät: teknurmi, hiekkakentät, nurmikenttä	5%	4%	6%	19%	66%	556
yleisurheilukenttä	1%	2%	6%	28%	64%	549
kuntoilureitit; pururadat ja hiihtoladut	25%	17%	26%	18%	14%	579
luistelukenttä/jääkiekkokaukalo	3%	7%	14%	24%	52%	555
retkiluistelurata	2%	5%	10%	24%	59%	552
avantouintipaikka	1%	1%	1%	4%	92%	546
beachvolleykenttä	1%	1%	2%	8%	88%	543
Joku muu, mikä?	22%	11%	10%	4%	54%	156
Yhteensä	5%	7%	8%	17%	63%	7396

* lähiliikuntapaikat; monitoimikenttä, parkour, ulkokuntosali, salibandyn ja koripallon ulkokenttä

Neljäsosa vastanneista käytti kuntoilureittejä liikunnan harrastamiseen päivittäin tai useita kertoja viikossa ja vielä 17 % käytti kerran viikossa.

Kuntosalilla liikuntaa harrasti päivittäin tai useita kertoja viikossa 13 % ja kerran viikkoon 15 % vastanneista. Liikuntasalit olivat kolmanneksi yleisin liikunnan harrastamisen paikka. Päivittäin tai useita kertoja viikkoon saleissa liikkui 9 % ja kerran viikkoon 13 %. Uimahallia liikkumiseen käytti päivittäin 4 % ja kerran viikkoon 13 % vastanneista.

Joitain kertoja tai noin kerran kuukaudessa liikkumiseen käytettiin yleisimmin kuntoilureittejä. Uimahallia käytti 12 % noin kerran kuukaudessa. Luistelukenttä/jääkiekkokaukaloa, lähiliikuntapaikkoja: monitoimikenttä, parkour, ulkokuntosali, salibandyn ja koripallon ulkokenttä sekä retkiluistelurataa käytti kaikkia 10 % vastanneista, joitain kertoja tai noin kerran kuukaudessa. Vähäisimmällä käytöllä olivat tenniskenttä, skeittiparkki, avantouintipaikka sekä beachvolleykenttä. Näitä paikkoja käytettiin yleisimmin muutamia kertojavuodessa ja silloin ainoastaan 4 - 8 % vastanneista.

Liikuntapaikkojen lisäksi selvitettiin palveluntarjoajaa, minkä tiloja tai palveluita käyttää liikkumiseen. Vastanneista suurin osa, 42 %, käytti kunnan liikuntapalveluita. Toiseksi suurin joukko, 22 %, liikkui kuntokeskus Alive Training & Therapyssa. Kolmanneksi yleisimmin, 15 %, liikkui Riihivuoren laskettelukeskuksessa tai Muuramen Sykkeessä. Vastanneista 21 % ei käytä minkään palveluntarjoajan palveluita liikkumiseen. Suurempi joukko naisia kuin miehiä liikkui Alive training & Therapyssa sekä Sykkeellä.

11.9 Liikuntapalveluiden osa-alueiden toteuttamisen laatu

Muuramen liikuntapalveluiden eri osa-alueiksi valittiin tiedon saatavuus liikuntapalveluista, liikuntapaikkojen kunnossapito, asiakaspalvelu, kuntalaisten kuuleminen ja osallistaminen liikuntakoskevilla asioissa, liikuntaryhmien monipuolinen tarjonta, eri ryhmille tasatarvoiset liikuntapalvelut, liikuntapaikkojen monipuolinen tarjonta sekä mahdollisuus saada liikuntaneuvontaa. Naiset olivat tyytyväisempiä kuin miehet, jokaiseen liikuntapalveluiden osa-alueeseen.

Taulukko 4. Liikuntapalveluiden osa-alueiden toteutumisen laatu

	erinomaisesti	hyvin	kohtalaisesti	huonosti	en osaa sanoa	Yhteensä
Tieto liikuntapalveluista on helposti saatavilla	9%	50%	25%	6%	10%	588
Liikuntapaikat pidetään kunnossa	8%	49%	28%	4%	11%	590
Asiakaspalvelu	7%	37%	21%	4%	31%	578
Kuntalaisten kuuleminen ja osallistaminen liikuntaa koskevilla asioissa	3%	25%	30%	13%	29%	581
Liikuntaryhmien monipuolinen tarjonta	9%	39%	23%	7%	22%	580
Eri ryhmille tasatarvoiset liikuntapalvelut	5%	30%	22%	9%	35%	579
Liikuntapaikkojen monipuolinen tarjonta	9%	44%	23%	9%	15%	576
Mahdollisuus saada liikuntaneuvontaa*	3%	17%	19%	12%	49%	576
Yhteensä	7%	36%	24%	8%	25%	4648

*Liikuntaneuvonnalla tarkoitetaan henkilökohtaista opastusta liikuntaan ja liikuntapaikkoihin.

Parhaiten Muuramessa toteutui liikuntapalveluiden eri osa-alueista tiedon saatavuus liikuntapalveluista, liikuntapaikkojen kunnossapito sekä liikuntapaikkojen monipuolinen tarjonta.

Vastanneista puolet oli sitä mieltä, että tieto liikuntapalveluista on hyvin saatavilla. Lisäksi 9 % piti tätä erinomaisena. Naisista 65 % piti tiedotusta erinomaisena tai hyvänä. Vastaava luku miehillä oli 50 %. Suurempi joukko miehistä, 8 %, piti tätä huonona. Vastaava luku naisilla oli 4 %. Ikäluokkia tarkasteltaessa oli nähtävissä hajontaa siinä, miten liikuntapalveluiden tiedon saatavuus koettiin. Vanhimmat ikäryhmät olivat tyytyväisempiä kuin nuoremmat. Yli 45-vuotiaista 65 % piti tiedotusta erinomaisena tai hyvänä, kun taas alle 34-vuotiailla luku oli 43 %.

Lähes puolet vastanneista oli sitä mieltä, että liikuntapaikat pidetään kunnossa hyvin. Lisäksi 9 % piti tätä erinomaisena. Naiset olivat tyytyväisempiä kuin miehet. Naisista 64 % piti tätä erinomaisena tai hyvänä kun taas miehistä 49 %. Vanhimmat ikäryhmät olivat tyytyväisempiä kuin nuoremmat. Tyytyväisimpiä olivat yli 65-vuotiaat, heistä erinomaisena tai hyvänä piti 74 %. Vähiten tyytyväisiä olivat 25-34 -vuotiaat, heistäkin melkein puolet pitivät erinomaisena tai hyvänä.

Liikuntapaikkojen monipuoliseen tarjontaan oltiin myös tyytyväisiä. Hyvänä tätä piti 44 % ja erinomaisena 9 %. Naiset olivat tyytyväisempiä kuin miehet. Naisista 59 % piti erinomaisena tai hyvänä, kun taas miehistä 44 %. Vanhemmat ikäryhmät olivat tyytyväisempiä kuin nuoremmat. Vähiten tyytyväisiä olivat 25-34 -vuotiaat. Heistä 18 % pitää tätä huonona, kuitenkin erinomaisena tai hyvänä piti 46 %. Yli 45-vuotiaista 58 % piti erinomaisena tai hyvänä liikuntapaikkojen monipuolista tarjontaa.

Liikuntaryhmien monipuolista tarjontaa piti vielä 39 % hyvänä ja 9 % erinomaisena. Huonona tätä piti ainoastaan 4 % vastanneista. Naisista 54 % piti erinomaisena tai hyvänä, miehillä vastaava luku oli 37 %. Ikäryhmittäin vanhemmat olivat tyytyväisempiä tarjontaan kuin nuoremmat. Nuorimmissa ikäryhmissä, 18-34 -vuotiaat, 35 % piti erinomaisena tai hyvänä kun taas yli 54 -vuotiaista 57 % piti erinomaisena tai hyvänä. Myös nuoremmissa ikäryhmissä suurempi määrä, 12 %, piti tätä huonona, kuin vanhemmissa ikäryhmissä ainoastaan 5 %.

Asiakaspalvelua piti hyvänä 37 % ja erinomaisena 7% vastanneista. Lähes kolmasosa vastanneista ei osannut sanoa. Naisista puolet pitivät tätä erinomaisena tai hyvänä, miehillä vastaava luku oli 35 %. Huonona asiakaspalvelua piti miehistä 8 %, naisista ainoastaan 3 %. Ikäryhmittäin oli nähtävissä eroja. Vanhemmat ikäryhmät olivat tyytyväisempiä asiakaspalveluun kuin nuoremmat. Yli 65-vuotiaista 64 % piti asiakaspalvelua erinomaisena tai hyvänä, nuoremmissa ikäryhmissä 18-34 -vuotiaissa enää kolmannes.

Vähiten tyytyväisiä oltiin mahdollisuuteen saada liikuntaneuvontaa, kuntalaisten kuulemiseen ja osallistamiseen liikuntaa koskevissa asioissa sekä eri ryhmille tasa-arvoiset liikuntapalvelut. Nämä keräsivät runsaasti en osaa sanoa vastauksia.

Mahdollisuus saada liikuntaneuvontaa keräsi kaikkein eniten en osaa sanoa vastauksia. Peräti 49 % ei osannut sanoa. Kohtalaisena tätä piti 19 % ja 12 % huonona. Hyvänä tai erinomaisena tätä piti viidesosa vastanneista. Myös tähän olivat naiset tyytyväisempiä kuin miehet. Naisista 23 % ja miehistä 14 % piti hyvänä tai erinomaisena. Ikäryhmässä 25-34 -vuotiaat peräti 60 % ei osannut sanoa. Vanhimmissa ikäryhmissä, yli 54-vuotiaat, oltiin toisaalta tyytyväisimpiä mahdollisuuteen saada liikuntaneuvontaa, mutta näissä ikäluokissa olivat myös vähiten tyytyväiset. Yli 54-vuotiasta 17 % piti tätä huonona. Hyvänä tai erinomaisena tätä piti viidesosa 54-64 -vuotiasta ja kolmasosa yli 65-vuotiasta.

Kuntalaisten kuuleminen ja osallistaminen liikuntaa koskevissa asioissa keräsi myös runsaasti en osaa sanoa vastauksia. Vajaa kolmannes ei osannut sanoa. Kohtalaisena tätä piti 29 % ja huonona 13 %. Erinomaisena tai hyvänä 28 %. Naiset olivat tyytyväisempiä kuin miehet. Naisista kolmannes ja miehistä viidennes piti erinomaisen tai hyvänä. Ikäryhmittäin ei ollut nähtävissä suuria eroja.

Eri ryhmille tasa-arvoiset liikuntapalvelut, keräsi myös runsaasti en osaa sanoa vastauksia. Vastanneista 35 % ei osannut sanoa. Erinomaisena tai hyvänä tätä piti reilu kolmannes. Naisten ja miesten välillä oli tässä kaikkein pienin ero. Naisista 37 % piti tätä erinomaisena tai hyvänä, miehillä vastaava luku oli 32 %. Ikäryhmittäin ei ollut nähtävissä suuria eroja.

11.10 Liikuntapalveluiden kehittämiskohteiden tärkeys

Kyselyllä selvitettiin eri kehittämiskohteiden tärkeyttä kunnan liikuntapalveluissa. Kehittämiskohteiksi valittiin liikuntapalveluiden tiedottamisen kehittäminen, liikunnanohjauspalveluiden lisääminen, uusien liikuntapaikkojen rakentaminen, yhteistyön lisääminen sosiaali- ja terveystieteiden kanssa, yhteistyön lisääminen liikunta seurojen kanssa, yhteistyön lisääminen liikunta- ja hyvinvointialan yrittäjien kanssa, liikuntaneuvontapalveluiden lisääminen sekä liikuntatapahtumien järjestäminen kuntalaisille.

Taulukko 5. Liikuntapalveluiden kehittämiskohteiden tärkeys

	Erittäin tärkeä	Tärkeä	Melko tärkeä	Ei kovin tärkeä	Ei lainkaan tärkeä	En osaa sanoa	Yhteensä
Liikuntapalveluiden tiedottamisen kehittäminen	21%	34%	30%	6%	1%	9%	586
Liikunnanohjauspalveluiden lisääminen	14%	25%	31%	14%	2%	15%	585
Uusien liikuntapaikkojen rakentaminen	24%	25%	25%	14%	2%	9%	584
Yhteistyön lisääminen sosiaali- ja terveystalveluiden kanssa	14%	29%	27%	10%	3%	17%	585
Yhteistyön lisääminen liikuntaseurojen kanssa	20%	33%	24%	8%	1%	14%	586
Yhteistyön lisääminen liikunta- ja hyvinvointialan yrittäjien kanssa	14%	32%	29%	10%	1%	13%	585
Liikuntaneuvontapalveluiden lisääminen	11%	27%	29%	15%	3%	15%	585
Liikuntatapahtumien järjestäminen kuntalaisille	20%	31%	26%	11%	2%	10%	579
Yhteensä	17%	30%	28%	11%	2%	13%	4675

Vastanneista 38-55 % piti kaikkia kehittämiskohteita erittäin tärkeänä tai tärkeänä. Ei kovin tärkeä tai ei lainkaan tärkeä vastaukset vaihtelivat 7-18 % välillä. "En osaa sanoa" -vastaukset vaihtelivat 9-17 % välillä.

Tarkasteltaessa yhdessä erittäin tärkeää ja tärkeää vastauksia kehittämiskohteista tärkeimpiä olivat liikuntapalveluiden tiedottamisen kehittäminen, yhteistyön lisääminen liikuntaseurojen kanssa ja liikuntatapahtumien järjestäminen kuntalaisille. Kaikkia näitä piti erittäin tärkeänä tai tärkeänä 51-55 % vastanneista. Uusien liikuntapaikkojen rakentaminen, yhteistyön lisääminen liikunta- ja hyvinvointialan yrittäjien kanssa sekä yhteistyön lisääminen sosiaali- ja terveystalveluiden kanssa oli 43-49 %:lle erittäin tärkeää tai tärkeä. Uusien liikuntapaikkojen rakentamista piti suurin joukko, 24 % erittäin tärkeänä. Vähiten tärkeänä pidettiin liikunnanohjauspalveluiden ja liikuntaneuvontapalveluiden lisäämistä. Kuitenkin myös näitä piti erittäin tärkeänä tai tärkeänä 38-39 % vastanneista.

Miesten ja naisten välillä oli nähtävissä eroja. Naiset pitivät kehittämiskohteita tärkeämpinä kuin miehet paitsi uusien liikuntapaikkojen rakentaminen oli miehille tärkeämpää. Myös ikäryhmittäin oli nähtävissä eroja.

Naisista peräti 60 % piti tiedottamisen kehittämistä erittäin tärkeänä tai tärkeänä, vastaava luku miehillä oli 40 %. Vanhemmille ikäryhmille tiedottamisen kehittäminen oli jonkin ver-

ran tärkeämpää kuin nuoremmille. Yli 65-vuotiaista 59 % piti erittäin tärkeänä tai tärkeänä kun taas alle 34-vuotiaista 43 % piti tätä erittäin tärkeänä tai tärkeänä.

Liikuntapalveluiden tiedottamisen jälkeen naisille toiseksi tärkein oli liikuntatapahtumien järjestäminen kuntalaisille. Naisista 57 % piti tätä tärkeänä tai erittäin tärkeänä. Miehillä vastaava luku oli 41 %. Ikäryhmittäin ei ollut nähtävissä suuria eroja.

Tärkeimmäksi miehillä nousi uusien liikuntapaikkojen rakentaminen. Miehistä peräti 36 % piti tätä erittäin tärkeänä ja vielä tärkeänä sitä piti 21 % miehistä. Naisilla vastaavat luvut olivat erittäin tärkeää 18 % ja tärkeää 28 %. Uusien liikuntapaikkojen rakentaminen oli tärkeämpää nuoremmille kuin vanhemmille. 18-44-vuotiasta 59 %:n mielestä tämä oli erittäin tärkeää tai tärkeää. Yli 55-vuotiasta enää 31 % piti erittäin tärkeänä tai tärkeänä.

Yhteistyön lisääminen liikuntaseurojen kanssa oli hieman suuremmalle joukolle miehiä erittäin tärkeää kuin naisille. Tarkasteltaessa yhdessä erittäin tärkeää ja tärkeää ei naisten ja miesten välillä ole eroja, niin naisista kuin miehistä 54 % piti tätä erittäin tärkeänä tai tärkeänä. Nuorille oli yhteistyön lisääminen tärkeämpää kuin vanhemmille.

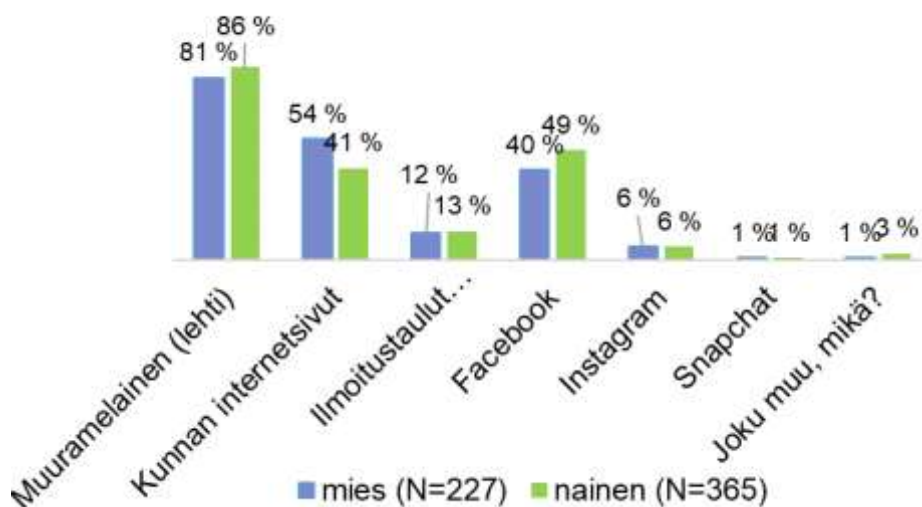
Naisille yhteistyön lisääminen liikunta- ja hyvinvointialanyrittäjien kanssa oli 53 %:lle erittäin tärkeää tai tärkeää. Yhteistyön kehittäminen sosiaali- ja terveyspalveluiden kanssa oli tärkeää naisille. Puolet naisista pitää tätä erittäin tärkeänä tai tärkeänä. Miehillä vastaavat luvut yhteistyön lisäämiseen olivat 34-38 % välillä. Vanhimmat ikäryhmät pitivät tärkeämpänä yhteistyön lisäämistä sosiaali- ja terveyspalveluiden kanssa, kun nuoremmat. Nuoremmat taas pitivät tärkeämpänä yhteistyötä liikunta- ja hyvinvointialan yritysten kanssa.

Liikunnanohjauspalveluiden ja liikuntaneuvontapalveluiden lisääminen oli erittäin tärkeää tai tärkeää 43 %:lle naisista ja 28 %:lle miehistä. Vanhemmissa ikäryhmissä, yli 45-vuotiaat pitivät tätä tärkeämpänä kuin 44-vuotiaat tai tätä nuoremmat. Yli 45-vuotiasta 42 % piti tätä erittäin tärkeänä tai tärkeänä kun taas tätä nuoremmista kolmasosa piti tätä erittäin tärkeänä tai tärkeänä.

11.11 Tiedotuskanavat

Kyselyllä pyydettiin valitsemaan kaksi tärkeintä tiedotuskanavaa liikuntaa koskevissa asioissa. Peräti 84 % kyselyyn vastanneista listasi Muuramelainen – lehden kahden tärkeimmän tiedotuskanavan joukkoon. Toiseksi tärkeimmiksi tiedotuskanaviksi listattiin

kunnan internetsivut 46 % sekä Facebook 45 %. Lisäksi ilmoitustauluja piti 12 % tärkeänä tiedotuskanavana.



Kuvio 12. Muuramelaisten täysi-ikäisten miesten ja naisten mielestä tärkeimmät tiedotuskanavat liikuntaa koskevistä asioista

Miesten ja naisten välillä oli nähtävissä eroja. Useampi mies kuin nainen piti kunnan internetsivuja tärkeänä tiedotuskanavana, kun taas naisista useampi piti Facebookia tärkeänä. Iäkkäämmät pitivät ilmoitustauluja tärkeänä tiedotuskanavana.

11.12 Toiveet ja ajatukset Muuramen liikuntapalveluille

Aikuisten kyselyssä oli yksi avoinkysymys, mihin oli mahdollista kirjoittaa vapaasti toiveita ja ajatuksia Muuramen liikuntapalveluille. Kysymys keräsi 290 vastausta. Avoimen kysymyksen vastaukset käsiteltiin kvantifioimalla. Kvantifioimalla aineistosta lasketaan, kuinka monta kertaa sama asia esiintyy avoimien kysymyksien vastauksissa tai kuinka moni tutkittava ilmaisee saman asian (Tuomi & Sarajärvi 2009, 120.) Jaoin aineiston aihealueittain viiteen pääryhmään: Liikuntapalveluiden perustoiminnot ja tilat, liikuntapaikat, kevyenliikenteen väylät sekä lenkkeilyreitit ja ulkoliikuntapuistot, latujen kunnossapito ja latuverkostot sekä muiden lajien harrastusmahdollisuudet. Monissa vastauksissa oli ajatuksia useaan aihealueeseen, tästä johtuen vastausmäärät ryhmittäin ovat suuntaa antavia ja yhteenlaskettu vastausmäärä on suurempi kuin avointen vastausten lukumäärä. Seuraavassa esitän palautteista esiin nousseita asioita, jotka toistuivat vähintään kahdeksassa vastauksessa.

11.12.1 Liikuntapalveluiden perustoiminnot ja tilat

Liikuntapalveluiden perustoiminnot ja tilat -ryhmään luokittelin avoimet vastukset, joissa oli kerrottu toiveita ja ajatuksia liikuntapalveluiden toiminnalle, ohjattuun liikuntaan, uimahallille sekä kuntosalille. 25 vastauksessa oli mielipiteitä ja toiveita uimahallin sekä kuntosalin käyttöön. Palautetta tuli aukioloajoista ja hinnoittelusta. Aukioloaikoihin liittyviä vastauksia oli 9 kappaletta. Aukioloaikoja haluttiin laajemmiksi mm. uimahallin aamu-uinteja toivottiin useampia ja toivottiin että uimahalli aukeaisi aikaisemmin niin viikolla kuin viikonloppuisinkin. Hinnoitteluun ja maksamiseen liittyviä vastauksia oli 12 kappaletta. Hintoja pidettiin korkeina, ehdotettiin perhealennusta liikuntapaikkoihin ja toivottiin, että maksuvälineinä toimisivat kaikki liikuntasetelit. Lisäksi toivottiin veloituksettomia ryhmiä mm. eläkeläisille sekä työttömille.

"Uimahallin hinnoittelu ei ole kohdallaan. Edullisempi hinta houkuttelisi käyttämään enemmän. Nykyisellä hinnalla ajaa mieluummin Jyväskylän puolelle. "

Liikuntaryhmiin liittyviä toiveita kerrottiin 36 vastauksessa. Näistä 14 vastauksessa toivottiin lisää liikuntaryhmiä erityisryhmille. Liikuntaryhmiä toivottiin mm. ylipainoisille, muistisairaille, pitkäaikaissairaille, kehitysvammaisille sekä raskaana oleville. Liikuntapalveluilta toivottiin lisää niin matalankynnyksen liikuntaryhmiä kuin erikoislajien tunteja. Palautteissa toivottiin mm. joogaa, kamppailulajeja, ohjattuja tunteja uintiin ja kuntosalille, matalankynnyksen pallopelivuoroja sekä lavis-lavatanssijumppaa.

Erityisryhmien ja syrjäytymisvaarassa olevien tahojen huomioonottaminen, alennuslippujen ja erikseen hinnoiteltujen liikuntasali-aikojen tarve olisi suuri.

"Tärkeää olisi kuitenkin saada liikkumattomat liikkeelle, ja siinä esimerkiksi kunnan tukemilla matalan kynnyksen tapahtumilla ("Harjuhölkä kävelysarjalla" tms.) olisi uskoakseni tärkeä merkitys samoin kuin tarvittaessa henkilökohtaisella opastuksella. "

Lasten liikuntapalveluihin toivottiin panostamista 9 vastauksessa. Toivottiin ettei kaikki vastuu olisi liikuntaseuroilla. Palautteissa toivottiin mm. koulun jälkeistä liikuntakerhotoimintaa sekä lisää ryhmiä, jotta kaikki halukkaat pääsevät mukaan mm. kesällä järjestettäville liikuntaleireille.

"Lapsille lisää liikuntapalveluja, nyt mm. Sykkeen -ryhmät täysiä. Lisää urheilukerhotyyppejä koulun jälkeen järjestettäviä liikuntakerhoja. Meillä kokemusta urheilukerhosta, johon lapsen on tosi helppo osallistua. Koulun kerhot tukisivat hyvin peruslajien taitojen oppimista. Olisin valmis myös maksamaan tällaisista kerhopalveluista jonkin verran."

Tiedottamiseen toivottiin panostamista 10 vastauksessa. Liikuntaa koskevien asioiden toivottiin löytyvän kootusti samasta paikasta esim. kunnan internetsivujen kautta. Lisäksi toivottiin kuitenkin, että tieto olisi näkyvillä ja saatavilla useaa eri tiedotuskanavaa pitkin, kuten internetsivuilta, Facebookista mutta myös ilmoitustauluilta. Tiedon löytämisen kerrottiin olevan tällä hetkellä vaikeaa. Yksittäisissä vastauksissa toivottiin ajantasaista latuinfoa, tietoa luontopoluista ja retkiluistelualueista sekä alustaa mistä katsoa liikuntasalien salivaraukset ja vapaat vuorot.

"Uudelle kuntalaiselle tiedon kaivaminen on ollut melkoisen vaikeaa. Netissä tiedot ovat olleet päivittämättä ja esimerkiksi liikuntapaikkojen osoitteita ei ole ollut näkyvillä. Toivoisin siis lisää näkökulmaa siihen, että Muuramessa on myös paljon uusia asukkaita, joille liikuntapalvelut eivät ole tuttuja. Jos tietoja ei löydy nettisivuilta, tulee helposti käytettyä samoja palveluja kuin ennenkin."

Parempaa infoa tarvittaisiin jääladuista ja retkiluistelualueiden kunnostuksesta, voisiko nämäkin olla latuinfoissa? Esim. Majasaaren kiertävä latu on todella suosittu! Onko Harjulla koirahiihtovuoroja? Nekin voisi kirjata latuinfoon, jos sellaisia on. Ja jos ei ole, niin voisi hyvin olla edes kerran viikossa.

11.12.2 Liikuntapaikat

Liikuntapaikkoihin liittyviä toiveita oli runsaasti, 82 vastauksessa. Selkeästi esiin nousivat palautteet liikuntasaleihin sekä jäälajien ja jalkapallon harrastamiseen. Näiden selkeästi esiin nousseiden liikuntapaikkojen lisäksi oli myös yksittäisiä palautteita 18 kappaletta eri liikuntapaikkojen kunnostamiseen liittyen.

Liikuntahalleja ja liikuntasaleja koskevia vastauksia oli 10. Palautteissa todettiin liikuntasalien riittämättömyys nykyisellään ja tarve uudelle liikuntahallille, jotta salivuoroja riittäisi kaikille. Tekojääkaukaloa ja jäähallia koskevia palautteita oli 19. Palautteissa esitettiin tarve jäähallille tai tekojääkaukalolle, jotta pelikautta saadaan pidennettyä. Eniten vastauksissa kaivattiin Muurameen tekojääkaukaloa varsinkin, jos jäähalli ei ole mahdollinen.

"Muuramen kunnan tulisi ehdottomasti investoida tekojääkaukaloon. Harrastajia ja käyttäjiä löytyisi jääkiekon ja muiden jäälajien osalta todella paljon joka ikäluokasta, mutta mahdollisuudet harrastaa jäälajeja luonnonjäällä on nykyään surkeat."

Jalkapalloilun harrastamiseen liittyviä palautteita oli 34. Suurimmassa osassa vastauksia, 26 vastauksessa esitettiin toiveita jalkapallohallin rakentamiseen Muurameen. Muissa palautteissa toivottiin jalkapallonharrastamisen olosuhteiden parantamista, missä myös viitattiin tilojen riittämättömyyteen. Jalkapallohallin rakentamista perusteltiin sillä, että ju-

nioreiden jalkapallon talviharjoittelumahdollisuudet kaipaisivat kipeästi parannusta, koska liikuntasalit ovat tiloina ahtaita ja soveltuvat huonosti jalkapalloiluun. Lisäksi salit on varattu täyteen eikä viikkovuoroja löydy tarpeeksi varsinkaan nuoremmille ikäryhmille. Jalkapallohallin todettiin myös vapauttavan liikuntasaleja muiden harrastajien käyttöön. Muutamissa palautteissa mainittiin myös, että kulttuurikeskusta lukuun ottamatta tiloista puuttuu futsalmaalit, jotka antaisivat lisämahdollisuuksia futsalin sisäharjoitteluun.

"Tekonurmen vaihto on erittäin positiivinen parannus jalkapallon harjoitteluolosuhteisiin. Toivottavasti työn aikataulut ajoitetaan jalkapallon sarjatoiminta huomioiden ja kuunnellaan myös paikallisia jalkapalloseuroja."

"Lapsiin ja nuoriin tulee panostaa lisää. Ympärivuotinen jalkapallohalli olisi tärkeä. Jalkapallo on halpa ja molemmille sukupuolille sopiva laji (tasa-arvoinen). Nyt nuoret ja lapset harrastavat jalkapalloa ainoastaan käytännössä 6 kk, koska jaetut ahtaat salit surkeisiin harrastusaikoihin yhdistettynä on yhtälö, joka ei toimi. Taitaa kumminkin olla lasten suosituin harrastusmuoto Muuramessa. Jalkapalloon panostaminen maksaisi itsensä takaisin varmasti. Myös jäähallin rakentaminen pitäisi selvittää, mutta jalkapallo on tasa-arvoisempina lajina tärkeämpi kohde."

11.12.3 Kevyenliikenteenväylät, lenkkeilyreitit ja ulkoliikuntapuistot

Lenkkeilemiseen niin jalan kuin pyörällä, sekä ulkoliikuntapuistoihin liittyen oli palautteita 61 vastauksessa. Kevyenliikenteenväylien ja pyöräilyreittien yhteydet sekä kunnossa pito mainittiin 12 vastauksessa. Toivottiin turvallisia kevyenliikenteen väyliä sekä pyöräilyyhteyksiä keskustan alueelta Kinkomaalle, Säynätsaloon ja aina Jyväskylään asti. Ulkoi-
lureitit ja rantaraitit mainittiin 15 vastauksessa. Nykyiset liikuntareitit keräsivät kehuja, mutta reittejä toivottiin lisää myös muualle kuin Muuramen harjun ympäristöön. Kävelyreittejä kaivattiin 9 vastauksessa myös talviaikaan. Kävelyreittejä kaivattiin nimenomaan Muuramen harjun maastoon.

"Toivon erityisesti rantaraittia Kylänlahdelle - tasainen reitti pikkulapsille, vanhuksille ja muillekin ja myös Muurame imago asia. Lisäksi pyörätiet Jyväskylään ja Säynätsaloon. Muurame kasvaa nyt niin näistä hyvinvoinnin liikuntamahdollisuuksista olisi pidettävä kiinni eikä tuottaa pettymystä. Lisäksi toivoisin enemmän asuinalueiden väliin kävelyreittejä esim. tämä helpottuisi jo kun Kylänlahdelta pääsisi sujuvasti Kotirannan kautta Tervämäkeen, sekä 9-tien vartta Velkapohjaan ja Verkkoniemeen eli siihenkin Muuratjärven puolen rantaraitti."

"Luonnossa liikkuminen eri tavoin ja eri vuodenaikoina on parasta eikä maksa paljon. Se hoitaa kehoa ja psyykettä! On itsestä kiinni, jos ei Muuramessa löydä itselleen sopivaa liikuntaa."

Kuntoiluportaita kaivattiin Muurameen 8 vastauksessa. Portaita toivottiin Harjun yhteyteen tai urheilukentän läheisyyteen. Liikuntapuistojen kehittämistä niin lapsille kuin aikuisillekin toivottiin 8 vastauksessa. Mielekästä tekemistä kaivattiin kaiken ikäisille puistoihin.

"Lasten leikkipaikkoja yhteyteen voisi rakentaa aikuisille kunnonkohotuslaitteita. Vanhemmat voisivat näin samalla kuntoilla ja katsoa leikkivien lastensa perään. Pienten lasten vanhemmilla ei ole rahaa ja näin esim. lihaskunnonkohennus olisi ilmaista."

11.12.4 Hiihtolatuksen kunnostus ja latuverkostot

Latujen kunnostukseen ja latuverkostoihin liittyen oli toiveita ja ajatuksia 75 vastauksessa. Vastauksista 43 mainittiin latujen kunnostukseen liittyviä asioita. Vastauksista 8 keuhuttiin latujen hyvää kuntoa 2017-2018 talven aikana ja todettiin, että parannusta aikaisempiin vuosiin on nähtävissä. Vastauksista 32 oli toiveita hiihtolatuksen paremmasta kunnossapidosta, erityisesti viikonloppuihin kaivattiin parempaa latujen kunnostusta. Näistä 8 vastauksessa oli kehoitus ostaa Muurameen kunnan latukone ja yhdessä vastauksista esitettiin ajatus Latuverkoston kunnostuksen hankkimiseen palveluna Jyväskylän kaupungilta.

"Tänä talvena ollaan saatu nauttia lumisesta talvesta. Itse ahkerana murtomaahiihdonharrastajana olen ilokseni saanut harrastaa hiihtämistä. Muuramessa ladut ovat olleet hyvässä kunnossa. Toivottavasti tulevina vuosina satsataan vielä enemmän latupohjien tekemiseen ja kalustoon, että voisimme vielä enemmän nauttia hiihtämisestä, jos lunta vaan piisaa. Hoidetaanko latuja viikonloppuisin ja jos ei niin miksei? Kaupungissa esim. ladunmajalla tämä on hoidettu ensiluokkaisesti."

"Muurameen kannattaisi hankkia oikea telalatuksineen latujen hoitoon."

Latuverkostoihin liittyen kerrottiin toiveita 37 vastauksessa. Vastauksissa toivottiin laajempia latuverkostoja sekä tasaisenmaanlatuja mm. lapsiperheille. Vastauksista eniten nousi esiin toiveet yhdysladusta Ladunmajalle. Tämä oli mainittu 16 vastauksessa. Latuverkostoa esitettiin kulkemaan Rajalasta tai Kylälahdesta Ladunmajan latuverkostoon.

11.12.5 Muiden lajien harrastusmahdollisuudet

Harrastusmahdollisuuksia ja olosuhteiden parantamista toivottiin lasketteluun ja frisbeegolfiin. Riihivuoreen kaivattiin toimintaa 14 vastauksessa. Palautteissa toivottiin toiminnan palaavan seuraavalle kaudelle. 9 vastauksessa toivottiin Muurameen laadukasta frisbeegolf rataa. Sijainniksi toivottiin Muuramen harjua sekä Riihivuorea. Muita mainittuja lajeja olivat maastopyöräily.

12 Yläkoululaisten ja lukiolaisten tutkimustulokset

12.1 Tutkimusjoukko

Muuramessa yläkoululaisia keväällä 2018 oli yhteensä 439. Yläkoululaisten kyselyyn vastasi 333, joten vastausprosentiksi saatiin 76 %. Vastanneista tyttöjä oli 49 % (n=162) ja poikia 51 % (n=170). Kyselyyn vastanneista seitsemäsluokkalaisia oli 38 %, kahdeksaluokkalaisia oli 29 % ja yhdeksäsluokkalaisia oli 33 %.

Alle 18-vuotiaista lukiolaisista kyselyyn vastasi ainoastaan 36 oppilasta. lukiolaisten vastausprosentti jäi 25 %. Kyselyyn vastanneista tyttöjä oli suurin osa, 75 % (n=27) ja poikia 25% (n=9). Vastanneista puolet olivat lukion ensimmäisellä luokalla ja puolet toisella luokalla.

Taulukko 6. Kyselyyn vastanneet Muuramen yläkoululaiset ja lukiolaiset

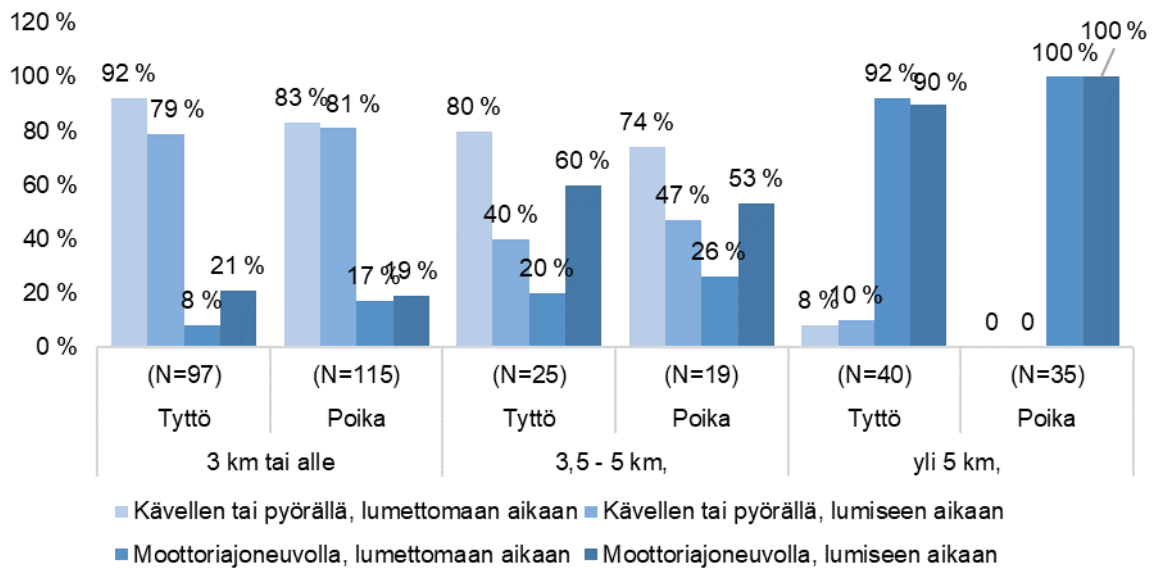
	oppilas- määrä	tytöt ja pojat		Tyttö (N= 189)		Poika (N=180)	
	N	vastauk- set	vastaus- prosentti	vas- taukset	osuus (%)	vas- taukset	osuus (%)
7.luokka	139	126	91 %	57	30 %	69	39 %
8.luokka	146	97	66 %	52	28 %	45	25 %
9.luokka	150	79	73 %	53	28 %	55	31 %
Yläaste yht.	439	333	76 %	162	49 %	170	51 %
Lukio 1.luokka	64	18	25 %	14	75 %	4	25 %
Lukio 2.luokka	78	18	25 %	13	75 %	5	25 %
Lukio yht.	142	36	25 %	27	75 %	9	25 %

Yläkoululaisten tulokset esitän koko joukon tuloksina, luokka-asteittain sekä tyttöjen ja poikien tulokset erikseen. Lukiolaisten vastausprosentin pienuuden vuoksi esitän lukiolaisten tulokset ilman sukupuoli tai luokka-aste jaottelua.

12.2 Koulumatkat ja välituntiliikunta

Koulumatkoista selvitettiin koulumatkan pituutta sekä kulkemistapaa lumettomaan ja lumiseen aikaan. Välitunneista selvitettiin, mennäänkö välitunneilla ulos ja mitä välitunneilla tehdään.

Yläkoululaisista 65 % koulumatka oli pituudeltaan enintään 3 km. 3,5 – 5 km koulumatka oli 13 %. Vajaan neljänneksen koulumatkaa kertyi yli 5 km.



Kuvio 13. Muuramen yläkoululaisten tyttöjen ja poikien koulumatkan pituus ja kulkemista- pa lumettomaan ja lumiseen aikaan

Lumettomaan aikaan tytöt kulkivat useammin koulumatkat kävellen tai polkupyörällä riip- pumatta koulumatkan pituudesta. Lumiseen aikaan suurempi joukko pojista kuin tytöistä kulki koulumatka kävellen tai pyörällä koulumatkan ollessa 5 km tai alle.

Tarkasteltaessa pelkkää koulumatkan kulkemistapaa, lumettomaan aikaan 67 % (n=222) yläkoululaisista ilmoitti kulkevansa koulumatkan kävellen tai polkupyörällä. Peräti 83 % kahdeksaluokkalaisista ilmoitti kulkevansa koulumatkat kävellen tai polkupyörällä lumet- tomaan. Seitsemäsluokkalaisista 75 % ja yhdeksäsluokkalaisista hieman alle puolet, 45 % kulki matkat aktiivisesti.

Lumiseen aikaan koulumatkat kävellen kulkevien osuus oli kymmenisen prosenttia vä- hemmän, ollen 58 % (n=193). Painotus oli saman kaltainen kuin lumettomaan aikaan kahdeksaluokkalaisten ollen aktiivisimpia jalan tai pyörällä liikkuja. Kuitenkin yhdeksäs- luokkalaisista suurempi määrä, 53 % ilmoitti kulkevansa lumiseen aikaan koulumatkat kävellen tai pyörällä.

Taulukko 7. Muuramen yläkoululaisten koulumatkan pituus ja kulkemistapa lumettomaan ja lumiseen aikaan, luokka-asteittain

	3 km tai alle N=213			3,5 - 5 km N=44			yli 5 km N=75		
	7.lk (N=82)	8.lk (N=64)	9.lk (N=67)	7.lk (N=13)	8.lk (N=14)	9.lk (N=16)	7.lk (N=31)	8.k (N=18)	9.lk (N=26)
Kävellen tai pyörällä, lumettomaan aikaan	99 %	100 %	60 %	77 %	50 %	56 %	3 %	11 %	0
Kävellen tai pyörällä, lumiseen aikaan	85 %	80 %	73 %	31 %	50 %	50 %	6 %	6 %	4 %
Moottoriajoneuvolla, lumettomaan aikaan	1 %	0	40 %	23 %	0	44 %	97 %	89 %	100 %
Moottoriajoneuvolla, lumiseen aikaan	25 %	20 %	27 %	69 %	50 %	50 %	94 %	94 %	96 %

Tarkasteltaessa koulumatkan pituutta, yläkoululaisista, joiden koulumatka on 3 km tai alle 87 % kulki koulumatkan lumettomaan aikaan kävellen tai pyörällä. Lähes kaikki moottoriajoneuvolla kulkevista oli yhdeksäsluokkalaisia. Lumiseen aikaan moottoriajoneuvolla kulkevien osuus oli yläkoululaisista 20 %. Myös lumiseen aikaan yhdeksäsluokkalaisista suurempi osa kuin seitsemäs- ja kahdeksäsluokkalaista kulki koulumatkan moottoriajoneuvolla.

Koulumatkan ollessa 3,5 – 5 km, 77 % kulki koulumatkan lumettomaan aikaan kävellen tai pyörällä. Lumiseen aikaan luku oli 43 %. Lumettomaan aikaan seitsemäsluokkalaisista 77 % kulki matkan kävellen tai pyörällä, mutta lumiseen aikaan määrä väheni 31 %. Kahdeksas- ja yhdeksäsluokilla noin puolet kulkivat matkan jalan tai pyörällä riippumatta lumesta.

Lukiolaisista 64 % kulki koulumatkan kävellen tai pyörällä lumettomaan aikaan. Lumiseen aikaan vastaava luku oli 58 %.

Noin puolet yläkoululaisista ilmoitti menevänsä ulos koulun välitunneilla. Tytöistä ulos meni 43 % ja pojista 57 %. Kahdeksäsluokkalaiset olivat aktiivisimpia ulos menijöitä. Seitsemäsluokkalaisista 51 %, kahdeksäsluokkalaisista 56 % ja yhdeksäsluokkalaisista 40 % ilmoitti menevänsä yleensä ulos koulun välitunneilla. Lukiolaisista 11 % ilmoitti yleensä menevän ulos koulun välitunneilla.

Reilu puolet, 52 % (n=151) yläkoululaisista vietti välitunnit kännykällä pelaten tai tehden jotain muuta. Melkein joka välitunti tai 1-2 välitunnilla päivässä liikkui ainoastaan 23 %

(n=65) yläkoululaisista. Neljäsosa yläkoululaisista ilmoitti, ettei itse liiku välitunneilla mutta mahdollisesti seuraa, kun muut pelaavat ja liikkuvat.

Taulukko 8. Muuramen yläkoululaisten tyttöjen ja poikien välituntiliikunta luokka-asteittain

Liikun: kävelen koulun pihalla, pelaan pallopelejä tai muita pelejä, hypin hyppynarua tai liikun koulun pihan välineissä melkein joka välitunti	7. luokka		8. luokka		9. luokka	
	Tyttö	Poika	Tyttö	Poika	Tyttö	Poika
	(N=50)	(N=58)	(N=46)	(N=36)	(N=46)	(N=50)
melkein joka välitunti	0 %	14 %	11 %	11 %	0 %	4 %
1 - 2 välitunnilla päivässä	12 %	28 %	11 %	22 %	7 %	16 %
Muutaman kerran viikossa	18 %	33 %	33 %	31 %	24 %	20 %
En juuri ollenkaan	70 %	26 %	46 %	36 %	70 %	60 %

Pojat liikkuvat useammin koulun välitunneilla kuin tytöt. Aktiivisimpia välituntiliikkuja olivat seitsemäsluokkalaiset pojat. Heistä 14 % liikkuu melkein joka välitunti ja 1-2 välitunnilla päivässä liikkui 28 %. Tytöistä aktiivisimpia välituntiliikkuja olivat kahdeksäsluokkalaiset tytöt, heistä 11% liikkui melkein joka välitunti ja 11 % liikkui 1-2 välitunnilla päivässä. Vähiten välitunneilla liikkivat seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaiset tytöt sekä yhdeksäsluokkalaiset pojat. Tytöistä 70 % molemmissa ikäluokissa ilmoitti, ettei liiku juuri ollenkaan välitunneilla, vastaava luku yhdeksäsluokkalaisilla pojilla oli 60 %.

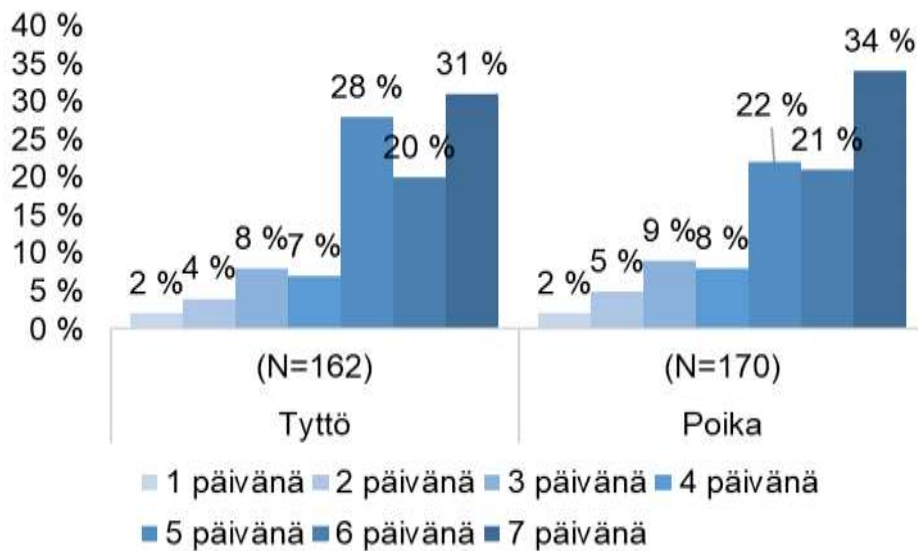
Lukiolaisista 66 % ei liikkunut juuri ollenkaan välitunneilla. Heistä 13 % liikkui 1-2 välitunnilla päivässä ja 19 % liikkui muutaman kerran viikossa.

12.3 Fyysinen aktiivisuus ja passiivisuus

Fyysisen aktiivisuuden perussuositus kaikille kouluikäisille, 7-18-vuotiaille, on vähintään 1-2 tuntia liikuntaa päivittäin monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Suosituksen mukaan päivittäiseen liikunta-annokseen tulee sisältyä useita vähintään 10 minuuttia kestäviä reippaan liikkumisen jaksoja. Lisäksi yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää ja ruutu-aikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä.

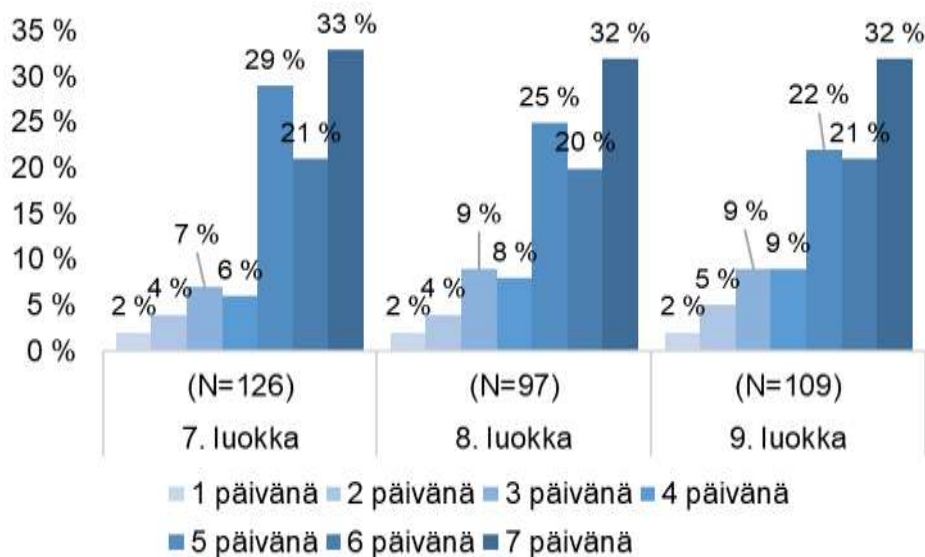
Fyysisestä aktiivisuudesta selvitettiin kevyen arkiliikunnan määrää, kuinka monta tuntia yläkoululaiset liikkuvat viikon aikana siten että hengästyvät ja hikoilevat ainakin lievästi, monena päivänä viikossa yläkoululaiset liikkuvat yhtäjaksoisesti kerralla vähintään 60 minuuttia, siten että hengästyy ja hikoilee ainakin lievästi. Lisäksi selvitettiin päivittäisestä valvellaoloajasta passiivisesti vietettyä aikaa.

Yläkoululaisilta selvitettiin, kuinka monena päivänä viikossa liikutaan kevyttä arkiliikuntaa, kuten kävellään tai pyöräilläään kouluun tai harrastuksiin, tehdään pihatöitä tai muuta vastaavaa. Yläkoululaisista kolmasosa (n=108) ilmoitti liikkuvansa kevyttä arkiliikuntaa päivittäin. 45 % liikkui 5-6 päivänä ja 16 % liikkui 3-4 päivänä viikossa. Kahtena päivänä tai harvemmin kevyttä arkiliikuntaa teki 6 % yläkoululaisista.



Kuvio 14. Muuramen yläkoululaisten tyttöjen ja poikien kevyen arkiliikunnan määrä viikossa

Tyttöjen ja poikien välillä ei ollut nähtävissä suuria eroja 6-7 päivänä tai 1-4 päivänä kevyttä arkiliikuntaa liikkuvissa. Pojat liikkuvat hieman useammin päivittäin kuin tytöt. 34 % yläkoululaisista pojista liikkuu päivittäin, vastaava luku tytöillä on 31 %. Tytöistä useampi, 28 % liikkuu 5 päivänä, vastaava luku pojilla on 22 %.

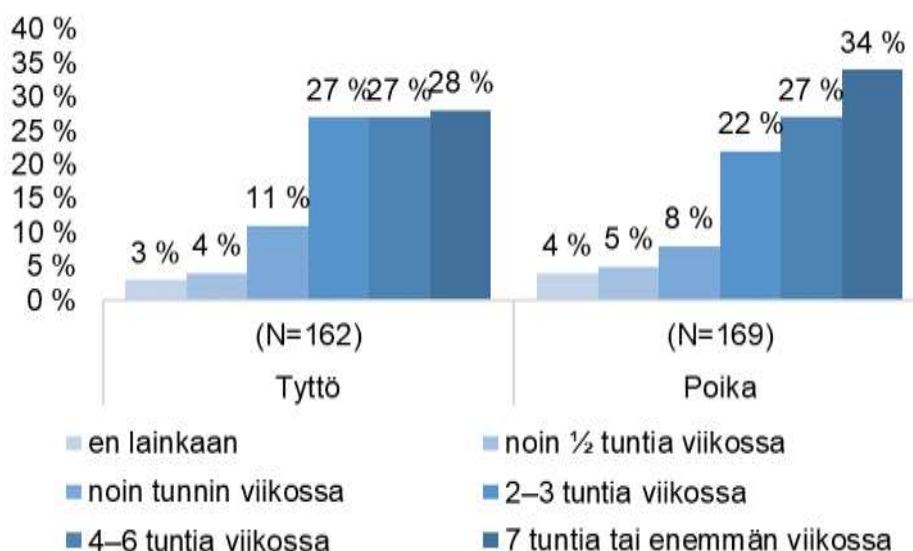


Kuvio 15. Muuramen yläkoululaisten kevyen arkiliikunnan määrä viikossa, luokka-asteittain

Myöskään luokka-asteittain ei ollut nähtävissä eroja kevyen liikunnan määrissä. Seitsemäsluokkalaisista hieman useampi 29 % liikkuu 5 päivänä kuin muilla luokka-asteilla. Erot viitenä päivänä liikkuvissa niin tyttöjen ja poikien kuin luokka-asteittainkin johtui seitsemäsluokkalaisista tytöistä, joista suurin osa 35 % ilmoitti liikkuvansa kevyttä arkiliikuntaa 5 päivänä viikossa. Muilla luokilla niin tytöillä, että pojilla 5 päivänä liikkuvien määrä vaihteli 20-25 % välillä.

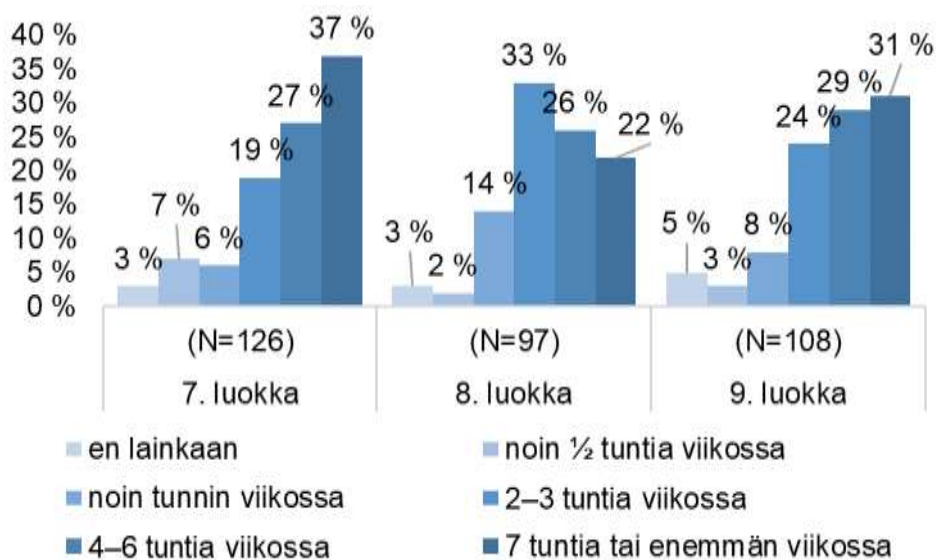
Lukiolaisista neljännes liikkui päivittäin kevyttä arkiliikuntaa. 5-6 päivänä liikkui puolet. Neljännes liikkui 4 päivänä tai vähemmän.

Vapaa-ajan liikunnasta selvitettiin, kuinka monta tuntia yläkoululaiset liikkuvat viikon aikana siten että hengästyivät ja hikoilivat ainakin lievästi. Yläkoululaisista lähes kolmannes, 31 % (n=103) ilmoitti liikkuvansa viikon aikana 7 tuntia tai enemmän. 4-6 tuntia liikkui 27 %. Neljäsosa yläkoululaisista liikkui 2-3 tuntia viikossa. Puolesta tunnista tuntiin liikkuvia oli 14 %. Yläkoululaisista 4 % ilmoitti, ettei liiku lainkaan.



Kuvio 16. Muuramen yläkoululaisten tyttöjen ja poikien vapaa-ajan liikunnan määrä viikossa siten että hengästyy ja hikoilee ainakin lievästi

Yläkoululaiset pojat liikkuvat enemmän kuin tytöt. Pojista suurin joukko, kolmasosa ilmoitti liikkuvansa 7 tuntia tai enemmän. Tyttöjen ja poikien luvut erosivat myös 2-3 tuntia liikkuvien välillä. Tytöistä 27 % liikkui 2-3 tuntia, pojista viidesosa. Muissa tuntimäärissä tyttöjen ja poikien välillä ei ollut suuria eroja.



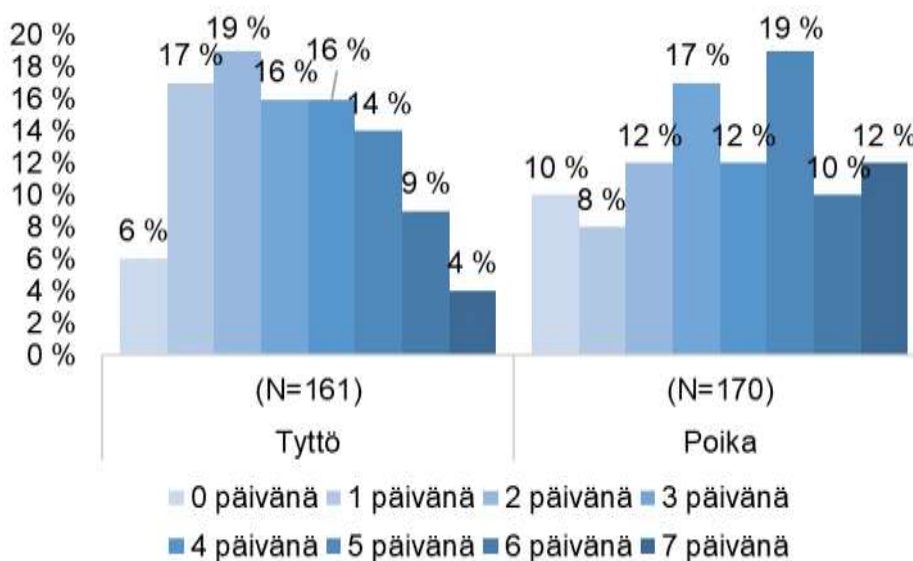
Kuvio 17. Muuramen yläkoululaisten vapaa-ajan liikunnan määrä, siten että hengästyy ja hikoilee ainakin lievästi, luokka-asteittain

Seitsemäsluokkalaiset liikkuvat eniten. Heistä 37 % liikkui 7 tuntia tai enemmän ja lisäksi vajaa kolmannes liikkui 4-6 tuntia viikossa. Yhdeksäsluokkalaiset liikkuvat toiseksi eniten, heistä kolmannes liikkui 7 tuntia tai enemmän ja vajaa kolmannes 4-6 tuntia viikossa.

Kahdeksaluokkalaiset liikkuvat selkeästi vähiten. Heistä 7 tuntia tai enemmän liikkui reilu viidesosa ja neljännes liikkui 4-6 tuntia viikossa. Heistä suurin osa, kolmannes ilmoitti liikkuvan 2-3 tuntia viikossa.

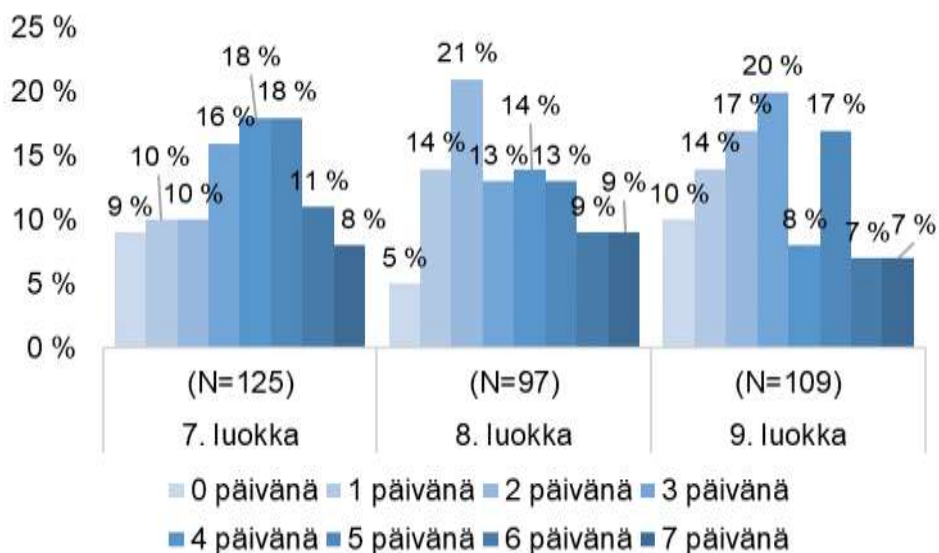
Luokka-asteittain oli nähtävissä selkeitä eroja tyttöjen ja poikien välillä. Kun huomioidaan sukupuoli ja luokka näyttäisi siltä, että yhdeksäsluokkalaiset pojat olivat aktiivisimpia liikkujia. Heistä 41 % liikkui 7 tuntia tai enemmän ja vielä 37 % liikkui 4-6 tuntia viikossa. Seitsemäsluokkalaiset tytöt liikkuvat toiseksi eniten, heistä 37 % ilmoitti liikkuvansa 7 tuntia tai enemmän ja 35 % liikkui 4-6 tuntia viikossa. Pojista kahdeksaluokkalaiset ja tytöistä yhdeksäsluokkalaiset liikkuvat vähiten.

Kyselyllä selvitettiin, monena päivänä viikossa yläkoululaiset liikkuvat yhtäjaksoisesti kerralla vähintään 60 minuuttia, siten että hengästyy ja hikoilee ainakin lievästi. Yleisimmin liikuttiin kolmesta viiteen päivänä viikossa. Päivittäin liikkui 10 % yläkoululaisista. Yläkoululaisista 8 % (n=27) ei liikkunut lainkaan yhtäjaksoisesti 60 minuuttia viikon aikana.



Kuvio 18. Muuramen yläkoululaisten tyttöjen ja poikien liikunnan määrä viikossa, yhtäjaksoisesti kerralla vähintään 60 minuuttia, siten että hengästyy ja hikoilee ainakin lievästi

Pojat liikkuvat useampana päivänä kuin tytöt. Pojista 41 % liikkui vähintään 5 päivänä viikossa. Tyttöillä vastaava luku oli 27 %. Tarkasteltaessa 3-4 päivänä liikkuvia, tyttöjen ja poikien välillä ei ollut nähtävissä suurta eroa, hieman useampi tyttö kuin poika liikkui 3-4 päivänä viikossa. Tyttöjen ja poikien välillä oli nähtävissä selkeä ero 1-2 päivänä liikkuvissa. Tytöistä 36 % liikkui 1-2 päivänä, pojilla vastaava luku oli 20 %. Kuitenkin pojista suurempi määrä kuin tytöistä ilmoitti, ettei liiku ollenkaan yhtäjaksoisesti 60 min viikossa. Pojista 10 % ja tytöistä 6 %.

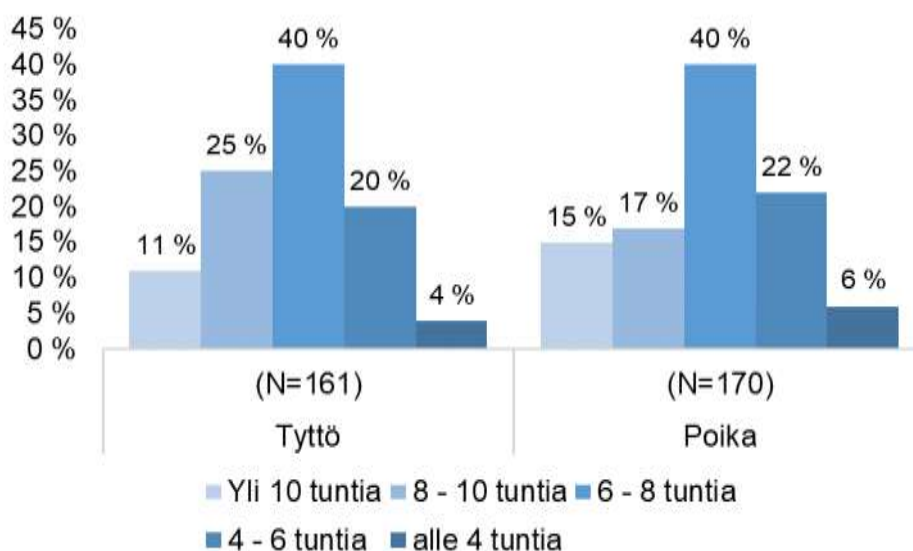


Kuvio 19. Muuramen yläkoululaisten liikunnan määrä viikossa, yhtäjaksoisesti kerralla vähintään 60 minuuttia, siten että hengästyy ja hikoilee ainakin lievästi, luokka-asteittain

Seitsemäsluokkalaisten liikkuu eniten. Heistä 37 % liikkui 5-7 päivänä ja reilu kolmannes 3-4 päivänä. Kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten vajaa kolmasosa liikkui vähintään 5 päivänä viikossa ja molemmilla luokilla 27 % liikkui 3-4 päivänä. Heissä, jotka eivät liikkuneet viikonaikana yhtäjaksoisesti 60 min oli eniten yhdeksäsluokkalaisten.

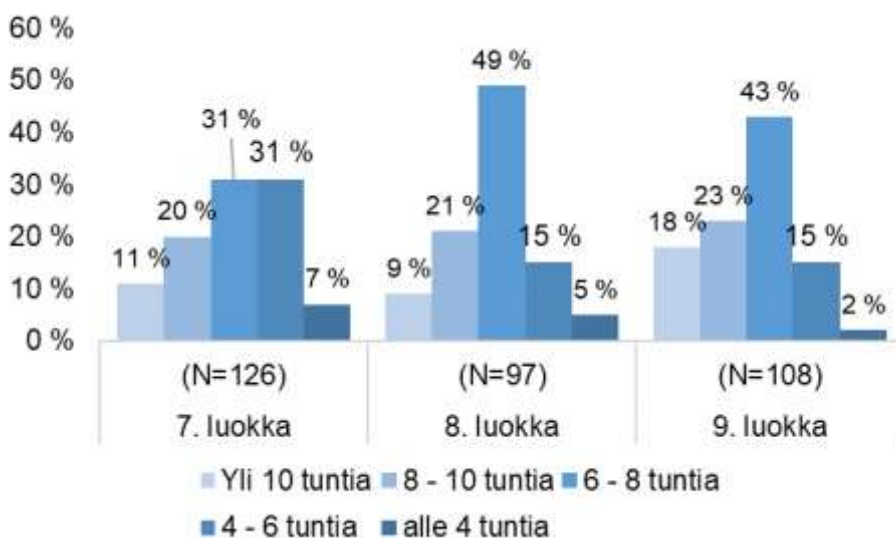
Tarkasteltaessa luokka-asteita ja sukupuolta selviää, että seitsemäsluokkalaisten poikien lisäksi yhdeksäsluokkalaisten pojat liikkuvat eniten. Molemmilla luokilla pojista 42 % liikkui vähintään 5 päivänä viikossa ja lähes kolmannes, 30 % liikkui 3-4 päivänä. Yhdeksäsluokkalaisten tytöt liikkuvat vähiten, heistä ainoastaan 21 % liikkui vähintään 5 päivänä viikossa. Heistä peräti 42 % liikkui ainoastaan 1-2 päivänä viikossa.

Liikuntasuosittelun mukaan yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää ja ruutu-aikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä. Yläkoululaisista suurin osa, 40 % ilmoitti viettävänsä passiivisesti istuen tai maaten 6-8 tuntia päivittäisestä valveaikaajasta. Yläkoululaisista 21 % vietti passiivisesti 8-10 tuntia päivässä. Yli 10 tuntia passiivisesti vietti 13 % yläkoululaisista.



Kuvio 20. Muuramen yläkoululaisten tyttöjen ja poikien passiivisesti vietetty aika päivittäisestä valveaikaajasta

Tyttöjen ja poikien välillä ei ollut eroja alle 8 tuntia valveaikaajasta passiivisesti viettävissä. Tätä suuremmissa tuntimäärissä oli nähtävissä eroja. Tytöistä neljäosa vietti passiivisesti 8-10 tuntia, pojilla vastaava luku oli 17 %. Pojista suurempi osa kuin tytöistä, pojista 15 % vietti passiivisesti yli 10 tuntia päivästä, tytöillä vastaava luku oli 11 %.



Kuvio 21. Muuramen yläkoululaisten passiivisesti vietetty aika päivittäisestä valveaikaajasta, luokka-asteittain

Luokka-asteittain oli nähtävissä eroja valveaikaajan passiivisuudessa. Mitä korkeampi luokka-aste, sitä suurempi osa valveaikaajasta vietettiin passiivisesti. Yhdeksäsluokkalaisista yli 8 tuntia passiivisesti vietti 41 %. Kahdeksas- ja seitsemäsluokkalaisista vajaa kolmannes. Kahdeksäsluokkalaisista melkein puolet ja yhdeksäsluokkalaisista 43 % oli

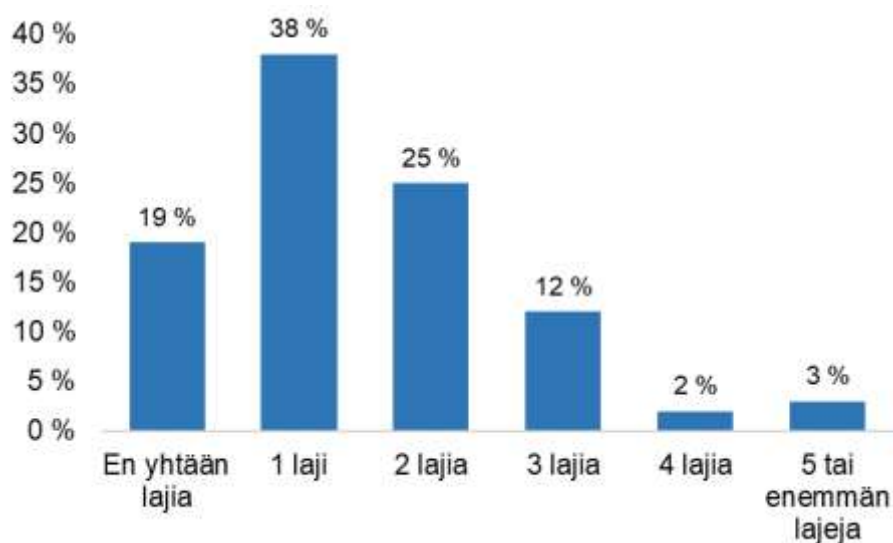
passiivisia 6-8 tuntia päivässä. Seitsemännellä luokalla 6-8 tuntia sekä 4-6 tuntia keräsi molemmat vajaan kolmasosan kannatuksen.

Luokka-asteita sekä tyttöjen ja poikien välisiä eroja tarkasteltaessa selviää, että yhdeksäsluokkalaiset pojat olivat passiivisimpia. Heistä viidesosa vietti passiivisesti yli 10 tuntia ja vielä neljäsosa 8-10 tuntia valveillaoloajasta. Muilla luokka-asteilla tytöt viettivät passiivisesti enemmän aikaa kuin pojat.

Lukiolaisista suurin joukko, 42 % vietti passiivisesti 8 – 10 tuntia valveillaoloajasta. Neljäsosa vietti passiivisesti yli 10 tuntia. 4-6 tuntia sekä 6-8 tuntia vietti passiivisesti molemmilla tavoin 14 % lukiolaisista.

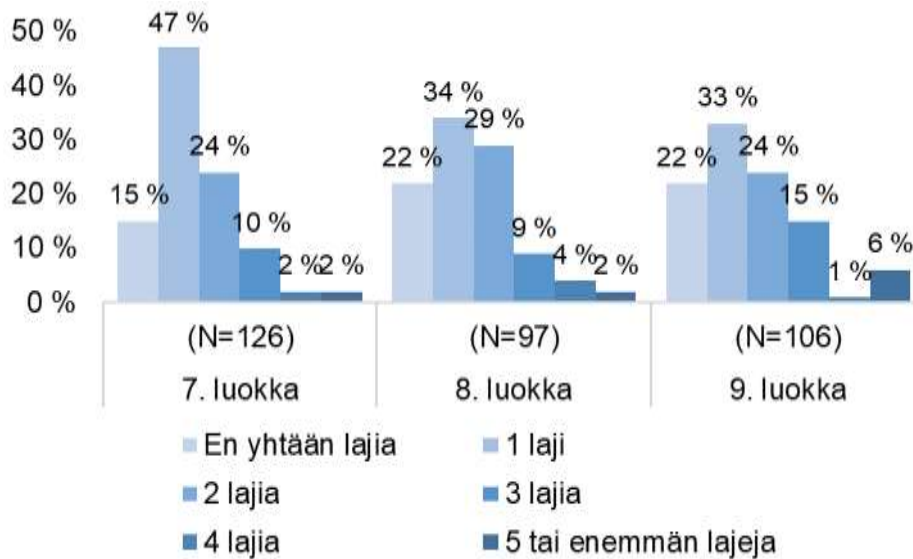
12.4 Liikunnan ja urheilun harrastaminen

Yläkoululaisista 78 % ilmoitti harrastavansa liikuntaa ja urheilua. Tytöistä 81 % ja pojista 75 % ilmoitti harrastavansa liikuntaa. Mitä korkeampi luokka-aste sitä pienempi määrä harrasti liikuntaa. Seitsemäsluokkalaisista 80 % ilmoitti harrastavansa liikuntaa, kun taas vastaava luku kahdeksannella luokalla oli 78 % ja yhdeksännellä luokalla oli 75 %.



Kuvio 22. Muuramen yläkoululaisten harrastamien liikuntalajien määrä

Yläkoululaisista suurin osa, 39 % harrasti yhtä lajia ja neljäsosa harrasti kahta lajia. Tyttöjen ja poikien välillä ei ollut suuria eroja laji määrissä. Yläkoululaisista 19 % ei harrastanut mitään tiettyä lajia.



Kuvio 23. Muuramelaisten yläkoululaisten harrastamien liikuntalajien määrä, luokka-asteittain

12.5 Liikuntapaikat

Yläkoululaisilta ja lukiolaisista selvitettiin, mitä kunnan liikuntapaikkoja he käyttävät liikkumiseen ja kuinka usein. Suurimmalla käytöllä viikoittain kunnan liikuntapaikoista yläkoululaisten keskuudessa olivat liikuntasalit, luistelukenttä/jääkaukalo sekä kuntosali.

Taulukko 9. Muuramen liikuntapaikkojen käyttö ja käyttömäärät liikkumiseen, yläkoululaiset

	päivittäin tai useita kertoja viikossa	kerran viikossa	joitain kertoja kaudessa	muutaman kerran vuodessa	en ollenkaan	Yhteensä
uimahalli	3%	3%	17%	56%	21%	328
kuntosali	12%	13%	22%	22%	32%	328
liikuntasalit	25%	31%	11%	10%	23%	325
lähiliikuntapaikat*	8%	11%	22%	32%	28%	330
tenniskenttä	0%	1%	6%	34%	59%	331
skeittiparkki	2%	1%	6%	13%	77%	327
palloilukentät: tekonurmi, hiekkakentät, nurmikenttä	10%	4%	18%	41%	27%	330
yleisurheilukenttä	3%	2%	18%	46%	31%	330
kuntoilureitit; pururadat ja hiihtoladut	6%	8%	27%	34%	25%	330
luistelukenttä/jääkiekkokaukalo	13%	11%	23%	32%	21%	329
retkiluistelurata	1%	4%	10%	33%	53%	330
avantouintipaikka	0%	1%	2%	15%	81%	331

beachvolleykenttä	1%	2%	5%	28%	64%	331
muu, mikä?	25%	5%	4%	5%	61%	114
Yhteensä	7%	7%	14%	30%	42%	4394

*Lähiliikuntapaikat: monitoimikenttä, parkour, ulkokuntosali, salibandyn ja koripallon ulkokenttä

Neljäsosa yläkoululaista käytti päivittäin tai useita kertoja viikossa kunnan liikuntasaleja liikkumiseen. Lähes kolmannes, 31 % käytti kerran viikkoon. Luistelukenttää/jääkaukaloa käytti päivittäin tai useita kertoja viikossa 13 % ja kerran viikkoon 11 % yläkoululaisista. Kuntosalilla kävi lähes päivittäin 12 % ja kerran viikkoon 13 % yläkoululaisista.

Kuntoilureittejä; pururadat ja hiihtoladut käytettiin yleisimmin liikkumiseen, joitain kertoja kuukaudessa. Joitain kertoja kuukaudessa liikkui kuntoilureiteillä vajaa kolmasosa yläkoululaisista. Vähintään kerran viikkoon kuntoilureiteillä liikkui 14 %. Myös Luistelukenttää/jääkaukaloa (23 %), lähiliikuntapaikkoja; monitoimikenttä, parkour, ulkokuntosali, salibandyn ja koripallon ulkokenttä (22 %) ja kuntosalia (22 %) käytettiin yleisimmin joitain kertoja kuukaudessa.

Yli puolet, 56 % yläkoululaisista ilmoitti käyvän uimahallilla muutaman kerran vuodessa. 17 % kävi joitain kertoja kuukaudessa. Ainoastaan 6 % kävi uimahallilla kerran tai useita kertoja viikossa. Urheilukenttää (46 %) ja palloilukenttiä; tekonurmi, hiekkakentät, nurmikenttä (41%) käytettiin myös yleisimmin muutaman kerran vuodessa. Kolmasosa yläkoululaisista käytti kuntoilureittejä, luistelukenttää/jääkiekkokaukaloa, retkiluistelurataa, tenniskenttää sekä lähiliikuntapaikkoja muutaman kerran vuodessa.

Vähiten liikkumiseen käytettiin avantouintipaikkaa, skeittiparkkia ja beachvolleykenttää. Yläkoululaisista 81 % ei käyttänyt ollenkaan avantouintipaikkaa. Skeittiparkkia ei käyttänyt 77 % ja beachvolleykenttää 64 % yläkoululaisista.

Myös lukiolaiset käyttivät liikkumiseen päivittäin tai useita kertoja viikossa kuntosalia (40%) sekä liikuntasaleja (31%). Kolmanneksi yleisimmin liikkumiseen viikoittain käytettiin kuntoilureittejä. Päivittäin tai useita kertoja viikkoon käytti 6 %, kerran viikkoon 19 % ja joitain kertoja kuukaudessa 42% lukiolaisista. Muilta osin vastaukset olivat saman suuntaisia yläkoululaisten kanssa.

12.6 Liikuntapalveluiden osa-alueiden laatu

Yläkoululaisilta ja lukiolaisilta selvitettiin ajatuksia Muuramen liikuntapalveluiden eri osa-alueisiin sekä kehittämiskohteiden tärkeyteen. Asioita selvitettiin samoilla monivalintaky-

symyksillä kuin täysi-ikäisten liikuntakyselyssä. Tulokset esitetään yhtenä joukkona, missä on samassa yläkoululaisten ja lukiolaisten vastaukset. Liikuntapalveluiden osa-alueina ovat tiedon saatavuus liikuntapalveluista, liikuntapaikkojen kunnossapito, asiakaspalvelu, kuntalaisten kuuleminen ja osallistaminen liikuntakoskevissa asioissa, liikuntaryhmien monipuolinen tarjonta, eri ryhmille tasa-arvoiset liikuntapalvelut, liikuntapaikkojen monipuolinen tarjonta sekä mahdollisuus saada liikuntaneuvontaa.

Taulukko 10. Muuramelaisten yläkoululaisten ja alle 18 -vuotiaiden lukiolaisten laadunarvio Muuramen liikuntapalveluiden eriosa-alueista

	erino- mainen	hyvä	kohta- lainen	huono	en osaa sanoa	Yhteensä
Tieto liikuntapalveluista on helposti saatavilla	10%	40%	24%	4%	21%	364
Liikuntapaikat pidetään kunnossa	9%	45%	28%	4%	13%	364
Asiakaspalvelu	7%	33%	27%	6%	27%	364
Kuntalaisten kuuleminen ja osallistaminen liikuntaa koskevissa asioissa	5%	32%	29%	4%	30%	363
Liikuntaryhmien monipuolinen tarjonta	10%	35%	27%	8%	20%	364
Eri ryhmille tasa-arvoiset liikuntapalvelut	11%	38%	22%	6%	24%	365
Liikuntapaikkojen monipuolinen tarjonta	14%	39%	26%	5%	16%	363
Mahdollisuus saada liikuntaneuvontaa. *	7%	23%	25%	10%	34%	362
Yhteensä	9%	36%	26%	6%	23%	2909

*Liikuntaneuvonnalla tarkoitetaan henkilökohtaista opastusta liikuntaan ja liikuntapaikkoihin.

Nuorten mielestä parhaiten liikuntapalveluiden osa-alueista toteutui liikuntapaikkojen monipuolinen tarjonta, liikuntapaikkojen kunnossapito sekä se että tieto liikuntapalveluista on helposti saatavilla. Liikuntapaikkojen monipuolista tarjontaa piti 14 % erinomaisena sekä 39 % piti tätä hyvänä. Vielä reilu neljännes piti tätä kohtalaisena. Liikuntapaikkojen kunnossapitoa piti 9 % erinomaisena ja 45 % hyvänä. Nuorista 40 % oli sitä mieltä, että tieto liikuntapalveluista on hyvin saatavilla. Lisäksi 10 % piti tätä erinomaisena.

Vähiten erinomainen tai hyvä vastauksia keräsivät mahdollisuus saada liikuntaneuvontaa, kuntalaisten kuuleminen ja osallistaminen liikuntaa koskevissa asioissa sekä asiakaspalvelu. Nämä osa-alueet keräsivät myös eniten en osaa sanoa vastauksia. Nuorista reilu kolmannes ei osannut sano mielipidettään mahdollisuuteen saada liikuntaneuvontaa. Neljännes piti tätä kohtalaisena.

12.7 Liikuntapalveluiden kehittämiskohteiden tärkeys

Yläkoululaisilta ja lukiolaisilta selvitettiin samanlailla kuin aikuisilta eri kehittämiskohteiden tärkeyttä kunnan liikuntapalveluissa. Kehittämiskohteina olivat liikuntapalveluiden tiedottamisen kehittäminen, liikunnanohjauspalveluiden lisääminen, uusien liikuntapaikkojen rakentaminen, yhteistyön lisääminen sosiaali- ja terveyspalveluiden kanssa, yhteistyön lisääminen liikunta seurojen kanssa, yhteistyön lisääminen liikunta- ja hyvinvointialan yrittäjien kanssa, liikuntaneuvontapalveluiden lisääminen sekä liikuntatapahtumien järjestäminen kuntalaisille. En osaa sano vastaukset vaihtelivat 18 – 28 % välillä. Ei lainkaan tärkeä vastaukset vaihtelivat 5 – 9 % välillä.

Taulukko 11. Muuramelaisten yläkoulu- ja lukiokäisten alle 18 -vuotiaiden arvio liikuntapalveluiden kehittämiskohteiden tärkeydestä

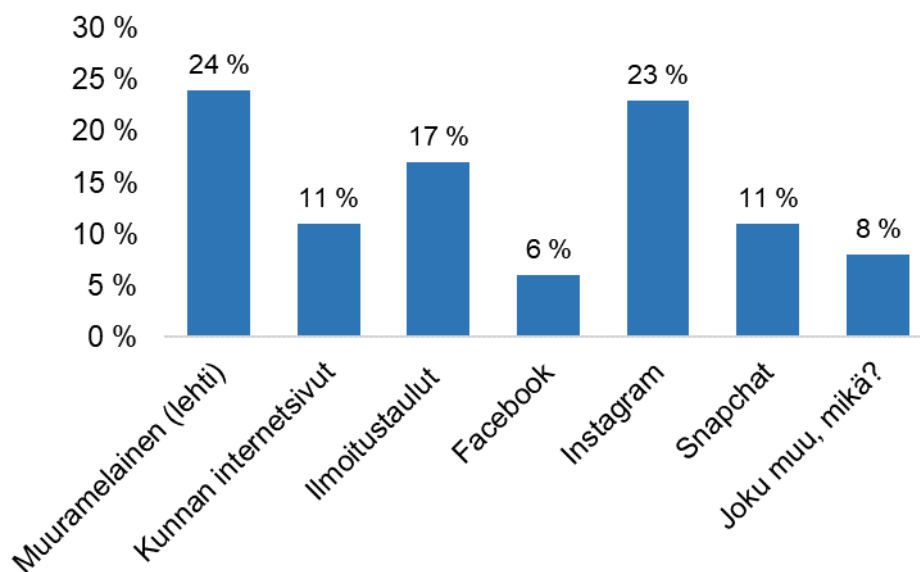
	erittäin tärkeä	tärkeä	melko tärkeä	ei lainkaan tärkeä	en osaa sanoa	Yhteensä
Liikuntapalveluiden tiedottamisen kehittäminen	12%	27%	35%	5%	22%	361
Liikunnanohjauspalveluiden lisääminen	10%	26%	35%	7%	23%	361
Uusien liikuntapaikkojen rakentaminen	25%	25%	26%	6%	18%	361
Yhteistyön lisääminen sosiaali- ja terveyspalveluiden kanssa	12%	26%	29%	6%	26%	358
Yhteistyön lisääminen liikuntaseurojen kanssa	15%	27%	29%	6%	23%	361
Yhteistyön lisääminen liikunta- ja hyvinvointialan yrittäjien kanssa	9%	31%	29%	7%	24%	361
Liikuntatapahtumien järjestäminen kuntalaisille	15%	27%	30%	9%	20%	362
Liikuntaneuvontapalveluiden lisääminen	9%	24%	30%	9%	28%	360
Yhteensä	13%	27%	30%	7%	23%	2885

Nuorten mielestä tärkeimmäksi kehittämiskohteeksi nousi uusien liikuntapaikkojen rakentaminen. Neljäsosa piti tätä erittäin tärkeänä ja neljäsosa tärkeänä, melko tärkeää tämä oli vielä 26 % mielestä.

Toiseksi eniten erittäin tärkeä vastauksia keräsi liikuntatapahtumien järjestäminen kuntalaisille sekä yhteistyön lisääminen liikuntaseurojen kanssa. Molemmissa 15 % piti näitä erittäin tärkeänä ja 27 % tärkeänä.

Vähiten tärkeänä sekä samalla eniten en osaa sanoa vastauksia keränneenä, nuorten keskuudessa pidettiin liikuntaneuvonta palveluiden lisäämistä. Heistä 9 % ei pitänyt tätä lainkaan tärkeänä ja peräti 28 % ei osannut sanoa. Kuitenkin neljäsosa piti tätä tärkeänä ja 9 % erittäin tärkeänä.

Nuorilta selvitettiin, mitä kautta tieto Muuramen liikuntapalveluista ja -paikoista saavuttaisi heidät parhaiten.



Kuvio 24. Yläkoululaisten mielestä parhaat tiedotuskanavat liikuntapalveluista ja -paikoista

Parhaimpina tiedotuskanavina liikuntaa koskeville asioille olivat nuorten keskuudessa Muuramelainen -lehti (24 %) sekä Instagram (23 %), seuraavaksi parhain tiedotuskanava oli ilmoitustaulut.

13 Alakoululaisten tutkimustulokset

13.1 Tutkimusjoukko

Keväällä 2018 Muuramessa oli yhteensä 948 alakoululaista. Alakoululaisten kyselyyn vastasi 681 oppilasta, joten vastausprosentiksi saatiin 72 %. Lisäksi vastauslomakkeita palautettiin 23 kappaletta, joista puuttui osa kysymyksistä. Nämä vastauslomakkeet jätettiin pois tutkimusjoukosta. Kyselyyn vastanneista poikia oli 53 % (n=356) ja tyttöjä 47 % (n=319). Kuudesta vastauksesta puuttui sukupuoli, nämä vastaukset ovat mukana koko joukon tutkimustuloksissa.

Taulukko 12. Muuramelaisten alakoululaisten lukumäärät sekä vastausprosentit

	oppilaat	tytöt ja pojat		Tyttö		Poika	
	N	vastaukset	vastaus - %	vastaukset	osuus (%)	vastaukset	osuus (%)
1. luokka	165	61	37 %	37	12 %	24	7 %
2. luokka	152	114	75 %	48	15 %	66	19 %
3. luokka	159	79	50 %	39	12 %	40	11 %
4. luokka	152	134	88 %	62	19 %	72	20 %
5. luokka	164	142	87 %	64	20 %	78	22 %
6. luokka	149	144	97 %	68	21 %	76	21 %
1.-2. luokka		175	56 %				
3.-4. luokka		213	69 %				
5.-6. luokka		286	92 %				
Ala-aste yht.	948	674	72 %	318	47 %	356	53 %

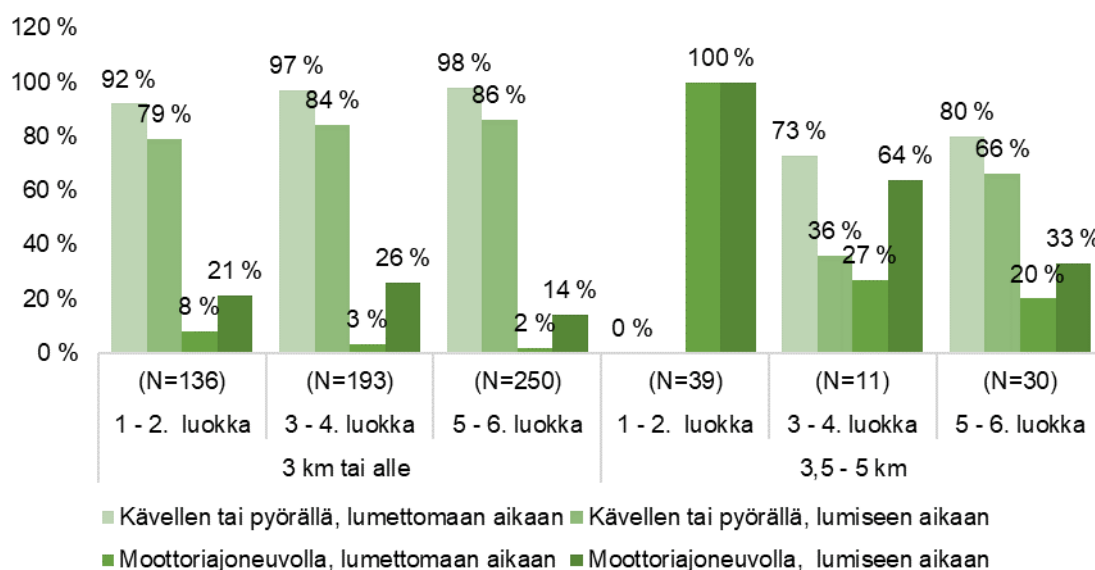
Tulokset esitän koko joukon tuloksina sekä osajoukkoina: tyttöjen ja poikien tulokset sekä luokka-asteittain: 1.-2. luokkalaiset, 3.-4. luokkalaiset ja 5.-6. luokkalaiset.

13.2 Koulumatkat

Muuramessa oppilaalla on oikeus maksuttomaan kuljetukseen tai oppilaan kuljettamisesta/saattamisesta varten myönnettävään riittävään avustukseen, jos oppilaan koulumatka on viittä kilometriä pidempi tai jos koulumatka oppilaan ikä tai muut olosuhteet huomioon ottaen muuten muodostuu oppilaalle liian vaikeaksi, rasittavaksi tai vaaralliseksi. Koulukulje-

tutuksen raja ensimmäisen ja toisen luokan oppilaille on 3,5 km. (Muuramen kunta 30.3.2018)

Tässä kyselyssä selvitettiin koulumatkan pituutta sekä, sitä miten oppilas kulkee koulumatkan lumettomaan sekä lumiseen aikaan. Alakoululaisista 89 % kulki koulumatkat kävellen tai pyörällä lumettomaan aikaan. Lumiseen aikaan vastaava luku oli 77 %. Pojat kulkivat jonkin verran useammin koulumatkat kävellen tai pyörällä kuin tytöt. Lumettomaan aikaan pojista 90 % ja lumiseen aikaan 78 % kulki matkat jalan tai pyörällä. Tyttöillä vastaavat luvut olivat lumettomaan aikaan 87 % ja lumiseen aikaan 75 %.



Kuvio 25. Muuramen alakoululaisten koulumatkan pituus ja kulkemistapa, luokkasteittain

1.-2. luokkalaisista 77 % (n=136) ilmoitti koulumatkan pituudeksi 3 km tai alle. Heistä 92 % kulki yleensä koulumatkat kävellen tai polkupyörällä, lumettomaan aikaan. Lumiseen aikaan koulumatkan taittoi jalan tai pyörällä 79 %. Kaikki 1.-2. luokkalaiset, joilla koulumatka oli yli 3,5 km ilmoittivat kulkevansa koulumatkan moottoriajoneuvolla riippumatta lumesta.

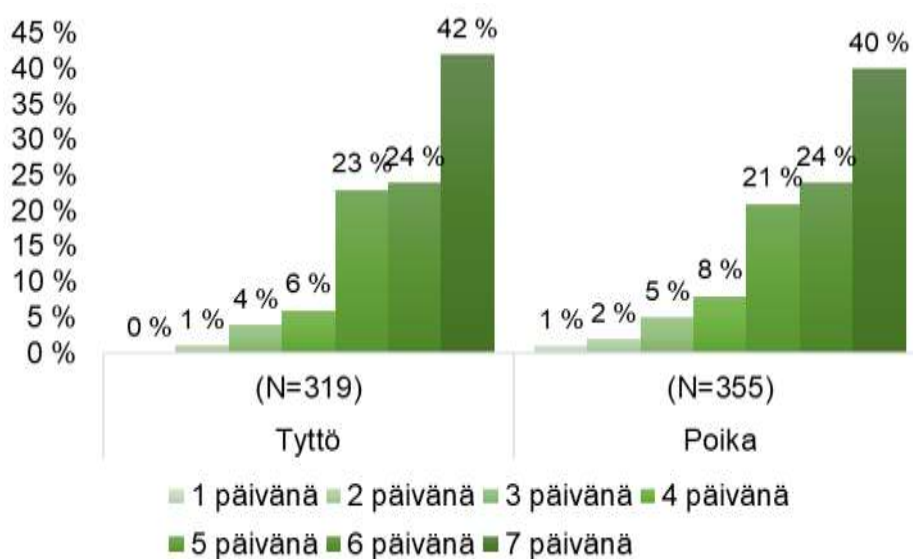
3.-4. luokkalaisista 91 % (n=193) ilmoitti koulumatkan pituudeksi 3 km tai alle. Heistä 97 % kulki yleensä koulumatkan kävellen tai pyörällä lumettomaan aikaan. Lumiseen aikaan 84 % kulki yleensä koulumatkan kävellen tai pyörällä. Yli 5 km koulumatkat kuljettiin moottoriajoneuvolla.

5.-6.luokkalaisista 86 % (n=250) ilmoitti koulumatkan pituudeksi 3 km tai alle. Heistä lähes jokainen, 98 % kulki koulumatkan kävellen tai pyörällä, lumettomaan aikaan. Lumiseen aikaan luku oli 86 %.

13.3 Fyysinen aktiivisuus ja passiivisuus

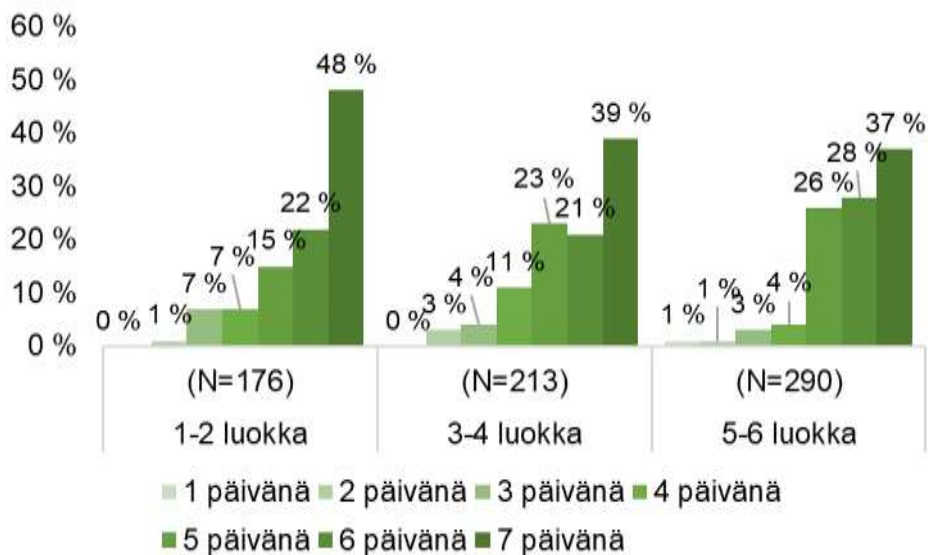
Fyysisestä aktiivisuudesta selvitettiin kevyen arkiliikunnan määrää, kuinka monta tuntia alakoululaiset liikkuvat viikon aikana siten että hengästyvät ja hikoilevat ainakin lievästi, monena päivänä viikossa alakoululaiset liikkuvat yhtäjaksoisesti kerralla vähintään 60 minuuttia, siten että hengästyy ja hikoilee ainakin lievästi. Lisäksi selvitettiin päivittäisestä valvellaoloajasta passiivisesti (istuen tai maaten) vietettyä aikaa.

Kevyellä arkiliikunnalla tarkoitetaan kouluun tai harrastuksiin kävelemistä tai pyöräilemistä, pihatöiden tai muun vastaavan tekemistä. Alakoululaisista 41 % (n=276) ilmoitti liikkuvansa päivittäin kevyttä arkiliikuntaa. 5-6 päivänä liikkui 46 %.



Kuvio 26. Muuramen alakoululaisten tyttöjen ja poikien kevyen arkiliikunnan määrä viikossa

Tyttöjen ja poikien välillä ei ollut nähtävissä suuria eroja, siinä kuinka monena päivänä liikuttiin kevyttä arkiliikuntaa. Tytöistä 89 % ja pojista 85 % liikkui kevyttä arkiliikuntaa 5-7 päivänä viikossa.

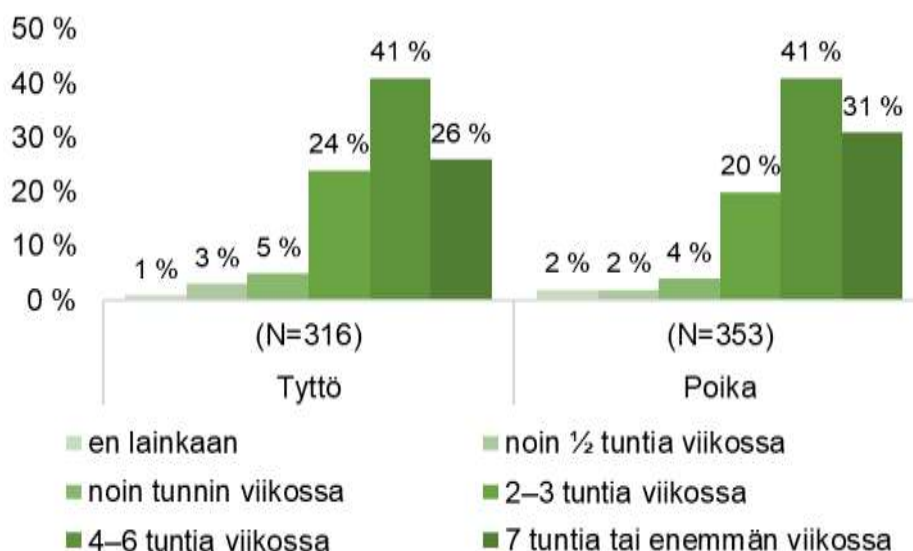


Kuvio 27. Muuramen alakoululaisten kevyen arkiliikunnan määrä viikossa, luokka-asteittain

Päivittäin kevyttä arkiliikuntaa teki useampi 1.-2. luokkalainen kuin 3.-6. luokkalainen. 1.-2. luokkalaisista melkein puolet, 48 % liikkui kevyesti päivittäin, kun taas 3.-6. luokkalaisista 10 % vähemmän. Tarkasteltaessa lisäksi 5-6 päivänä liikkuvia, ei luokka-asteittain ollut nähtävissä suuria eroja.

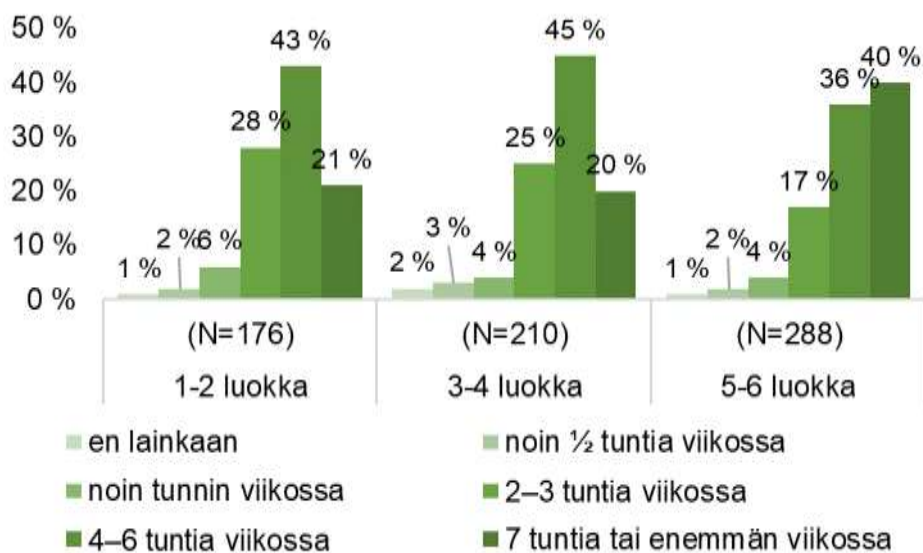
Tarkasteltaessa luokka-asteita ja sukupuolta, selviää että 5.-6. luokilla useampi tyttö kuin poika liikkui päivittäin kevyttä arkiliikuntaa. Tytöistä 42 % ja pojista 34 %. 3.-4. luokilla ei ole eroja, mutta 1-2. luokilla taas useampi poika liikkui päivittäin. Pojista 51 % ja tytöistä 45 %.

Vapaa-ajan liikunnasta selvitettiin, kuinka monta tuntia alakoululaiset liikkuvat viikon aikana siten, että hengästyvät ja hikoilevat ainakin lievästi. Alakoululaisista 29 % (n=194) ilmoitti liikkuvansa viikon aikana 7 tuntia tai enemmän. 4-6 tuntia liikkui 41 %. Neljäsosa alakoululaisista liikkui 2-3 tuntia viikossa. Puolesta tunnista tuntiin liikkuvia oli 7 %. Alakoululaisista yhdeksän ei liikkunut lainkaan siten että hengästyä ja hikoilee ainakin lievästi.



Kuvio 28. Muuramen alakoululaisten tyttöjen ja poikien liikunta viikon aikana siten, että hengästyy ja hikoilee ainakin lievästi

Alakoululaisista pojat liikkuvat enemmän kuin tytöt. Pojista vajaa kolmannes ja tytöistä neljännes liikkui viikonaikana 7 tuntia tai enemmän. 4-6 tuntia viikossa liikkuvia oli tytöistä ja pojista molemmista 41 %. Pojista viidennes ja tytöistä neljännes liikkui 2-3 tuntia viikossa. Tätä vähemmän liikkuvien välillä ei ole eroa tyttöjen ja poikien välillä.



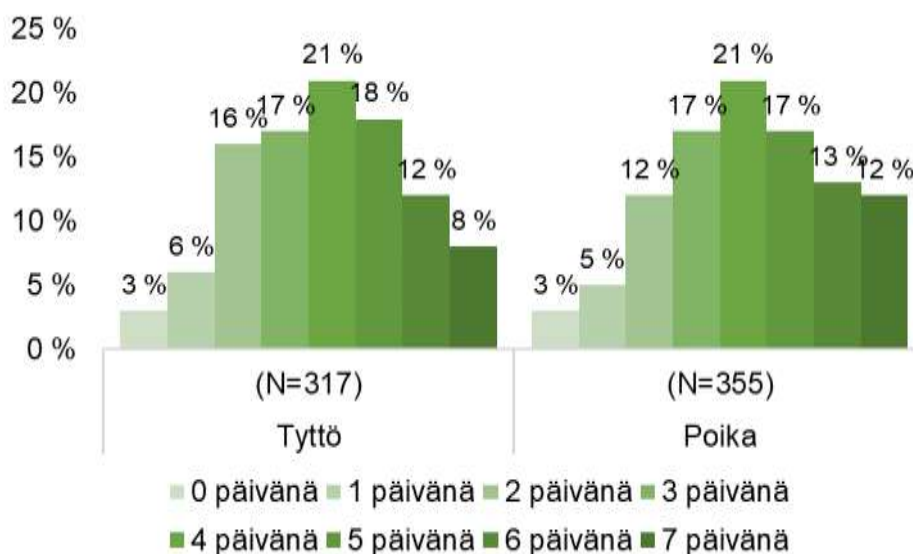
Kuvio 29. Muuramen alakoululaisten liikunta viikon aikana siten, että hengästyy ja hikoilee ainakin lievästi, luokka-asteittain

Luokka-asteittain oli nähtävissä eroja liikunnan määrässä viikonaikana. 5.-6. luokkalaiset liikkuvat enemmän kuin 1.-4. luokkalaiset. Peräti 40 % ilmoitti liikkuvansa viikon aikana vähintään 7 tuntia 5.-6. luokkalaisista. Tyttöjen ja poikien välillä ei ollut eroja. Vähintään 7

tuntia viikossa liikkui viidennes 1.-4.luokkalaisista. Tärkeää on huomioida, että 3. – 4. luokilla tytöistä ainoastaan 12 % ilmoitti liikkuvansa viikon aikana 7 tuntia tai enemmän, kun taas pojilla vastaava luku oli 28 %. Tyttöjen ja poikien välillä ei ollut eroja 1.-2. luokilla. 1.-4. luokkalaisista suurin joukko, 44 % liikkuu 5-6 tuntia viikossa. Tyttöjen ja poikien välillä ei ole suuria eroja.

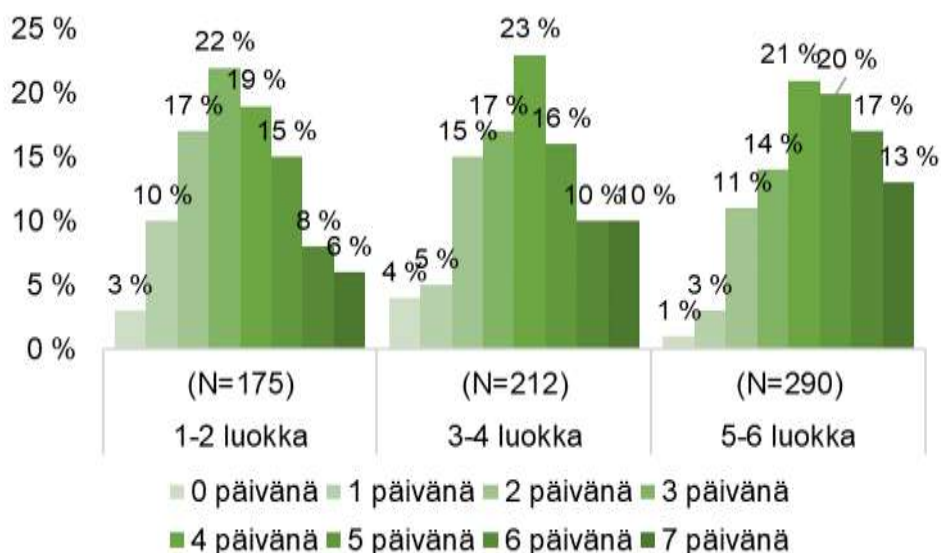
Luokka-asteita ja sukupuolta tarkasteltaessa selviää, että kaikkein eniten viikonaikana liikkui 5.-6.luokkalaiset tytöt. Heistä 41 % liikkui vähintään 7 tuntia viikossa. Tärkeää on myös huomata, että 3.-4.luokkalaisista tytöistä ainoastaan 12 % ilmoittaa liikkuvansa viikon aikana 7 tuntia tai enemmän.

Alakoululaisilta selvitettiin, kuinka monena päivänä viikon aikana he liikkuvat kerralla vähintään 60 minuuttia, siten, että hengästyvät ja hikoilevat ainakin lievästi. Alakoululaisista 10 % liikkui päivittäin. Yleisimmin, viidenneksen viikkoon sisältyi 60 minuuttia yhtäjaksoista liikuntaa 4 päivänä viikossa. Alakoululaisista 3 % ilmoitti, ettei liiku yhtenäkkään päivänä edellä mainitulla tavalla. Vajaa viidennes liikkui 1-2 päivänä.



Kuvio 30. Muuramen alakoululaisten tyttöjen ja poikien liikunta viikon aikana, kerralla vähintään 60 minuuttia, siten että hengästyy ja hikoilee ainakin lievästi

Tyttöjen ja poikien välillä ei ollut nähtävissä merkittäviä eroja, muissa kuin päivittäin liikkuvissa. Pojista 12 % liikkui päivittäin, tytöillä vastaava luku oli 8 %.

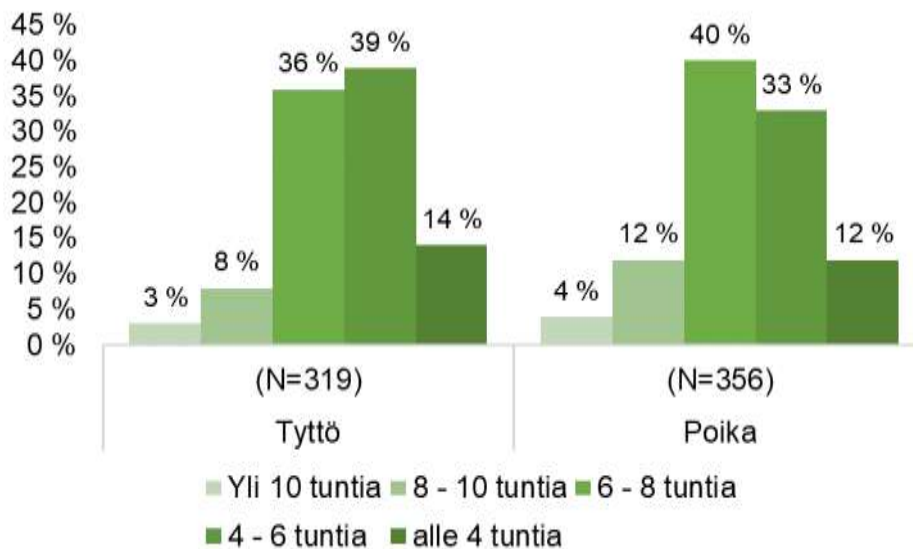


Kuvio 31. Muuramen alakoululaisten liikunta viikon aikana, kerralla vähintään 60 minuuttia, siten että hengästyy ja hikoilee ainakin lievästi, luokka-asteittain

Luokka-asteittain oli nähtävissä eroja siinä, kuinka monena päivänä viikon aikana liikutaan vähintään 60 minuuttia kerralla. Yleisimmin 3-6 luokilla liikuttiin neljänä päivänä viikossa. 1-2 luokilla liikutaan yleisimmin kolmena päivänä viikossa.

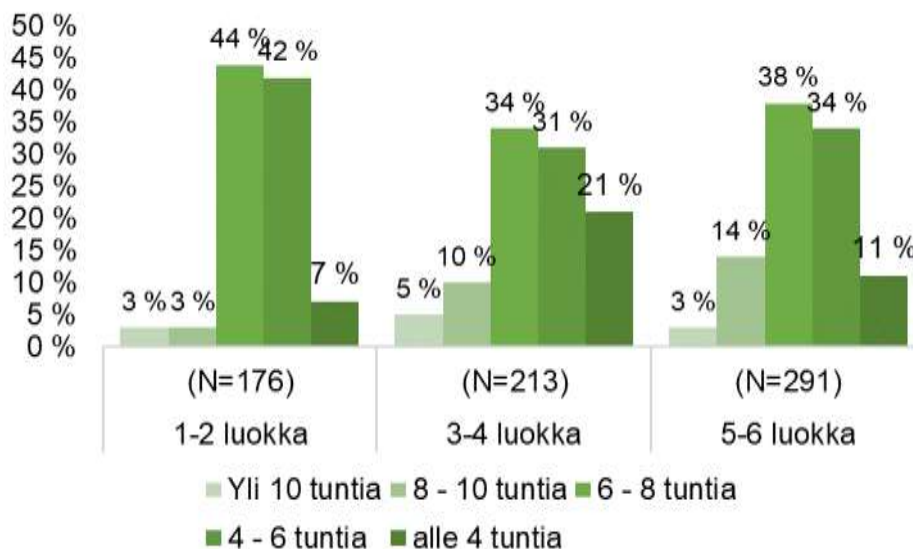
Mitä vanhempia luokka-asteita tarkastellaan, sitä useampina päivinä liikuttin vähintään 60 minuuttia kerralla. 5.-6. luokkalaisista 6 -7 päivänä liikkuu 30 %, 3.-4. luokkalaisista liikkuu viidesosa ja 1.-2. luokkalaisista enää 14 %. Vastaavasti 1.-2. luokilla oli enemmän 1-3 päivinä liikkuvia kuin 4 -6 luokilla.

Liikuntasuosituksen mukaan yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää ja ruutu-aikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä. Alakoululaisista suurin osa, 38 % vietti passiivisesti 6-8 tuntia päivittäisestä valvellaoloajasta. Lähes yhtä moni, 35 % vietti passiivisesti 4-6 tuntia. Alle 4 tuntia passiivisesti vietti 13 % ja yli 8 tuntia 14 %.



Kuvio 32. Muuramen alakoululaisten tyttöjen ja poikien passiivisesti vietetty aika päivittäisestä valveillaoloajasta

Tyttöjen ja poikien välillä oli nähtävissä eroja. Tytöt viettävät passiivisesti vähemmän aikaa kuin pojat. Tytöistä 53 % vietti passiivisesti alle 6 tuntia, vastaava luku pojilla oli 43 %. Pojat olivat yleisimmin passiivisia 6-8 tuntia. Pojista 40 % ja tytöistä 36 % oli passiivinen 6-8 tuntia. Lisäksi pojista suurempi osa kuin tytöistä oli passiivinen yli 8 tuntia valveillaoloajasta, pojista 16 % ja tytöistä 11 %.



Kuvio 33. Muuramen alakoululaisten passiivisesti vietetty aika päivittäisestä valveillaoloajasta luokka-asteittain

Kaikissa ikäluokissa yleisimmin oltiin passiivisia 6-8 tuntia päivässä. 1.-2. luokkalaisista 44 %, 3.-4. luokkalaisista reilu kolmannes ja 5.-6. luokkalaisista 38 % oli passiivinen 6-8

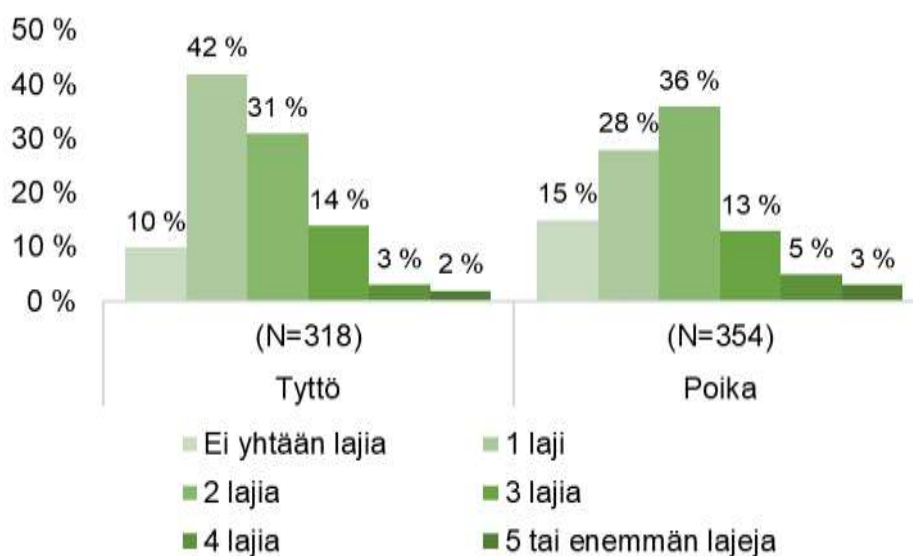
tuntia päivässä. 4-6 tuntia päivässä passiivisesti vietti 2-4 % pienempi määrä kaikissa ikäluokissa.

Luokka-asteita verratessa 3.-4. luokilta löytyi suurin joukko, joka vietti passiivisesti alle 4 tuntia päivästä. Heistä viidesosa ilmoitti olevansa passiivinen alle 4 tuntia. Muissa ikäluokissa luvut olivat 1.-2. luokkalaisista 7 % ja 5-6 luokkalaisista 11 %.

Tarkasteltaessa 8-10 tuntia passiivisesti viettävien määriä, 5.-6. luokkalaiset olivat passiivisimpia. Heistä 8-10 tuntia passiivisesti vietti 14 %. Vastaavat luvut muilla luokka-asteilla oli 3.-4. luokilla 10 % ja 1.-2. luokilla enää 3 %. Yli 10 tuntia passiivisesti viettävien osuudet vaihtelivat 3-5 % välillä kaikissa ikäluokissa.

13.4 Liikunnan harrastaminen

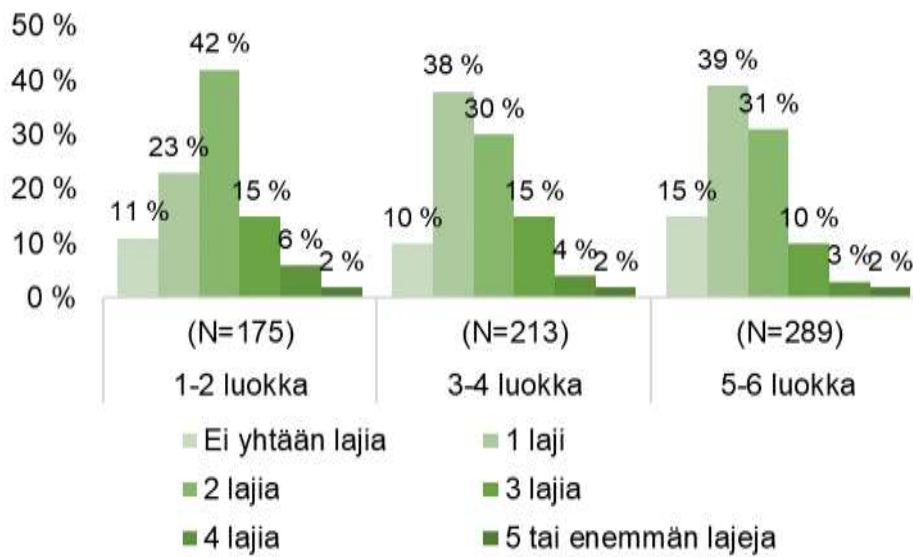
Alakoululaisista 88 % ilmoitti harrastavansa liikuntaa tai urheilua. Tyttöjen ja poikien välillä oli pieni ero harrastavien määrissä, tytöstä 90 % ja pojista 86 % harrastaa liikuntaa. Luokka-asteittain 1.-4. luokkalaisista 90 % ja 5.-6. luokkalaisista 85 % ilmoitti harrastavansa jotain liikuntaa. Alakoululaiset harrastivat yleisimmin yhtä tai kahta eri lajia.



Kuvio 34. Muuramen alakoululaisten tyttöjen ja poikien harrastamien liikuntalajien määrät

Tyttöjen ja poikien välillä oli nähtävissä selkeä ero, siinä montaa liikuntalajia harrastetaan. Tytöistä suurin joukko, 42 % harrastasi yhtä lajia ja kolmasosa ilmoitti harrastavana kahta lajia. Pojat harrastivat yleisimmin kahta lajia. Kahta lajia harrastasi 36 % ja yhtä 28 % pojista. Kolme lajia tai enemmän harrastavissa ei ollut tyttöjen ja poikien välillä suuria eroja. Ero

oli nähtävissä heissä, jotka eivät harrastaneet mitään liikuntalajia. Tytöistä 10 % ja pojista 15 % ei harrasta liikuntaa.



Kuvio 35. Muuramen alakoululaisten harrastamien liikuntalajien määrät luokka-asteittain

Luokka-asteittain oli nähtävissä eroja liikuntalajien määrässä. 1.-2. luokkalaista suurin osa 42 % harrasti kahta lajia. 3.-6. luokilla yleisimmin, 38 % harrasti yhtä lajia. Alakoululaisista 5.-6. luokkalaisista 15 % ja 1.-4. luokkalaisia 10 % ei harrastanut yhtään lajia.

14 Kehitysehdotukset Muuramen kunnalle ja jatkotutkimusaiheet

14.1 Liikkumattomat liikkeelle

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen vuoden 2017 kyselytutkimuksen perusteella useita kertoja viikossa varsinaista kuntoliikuntaa harrastavien aikuisten määrä on hienoisesti kasvanut viime vuosina, mutta samaan aikaan kasvaa niiden määrä, jotka eivät liiku juuri lainkaan. (THL 2018). Ääripäiden osuus on kasvussa. Vapaa-ajan liikunta on trendikästä, mutta se näkyy niin, että ne, jotka liikkuvat paljon, liikkuvat vielä enemmän. Tämän tutkimuksen aikuisten kyselyyn on todennäköisesti valikoitunut vastaamaan sellaisia henkilöitä, jotka ovat kiinnostuneet liikunnasta ja jotka harrastava liikuntaa. Tästä kertoo mm. se, että peräti 86 % tämän kyselyn vastanneista täyttää liikuntasuosituksen aerobisen liikunnan osalta. Liikuntasuositus kokonaisuudessaan niin aerobisen kuin lihaskunnon osalta täyttyy vielä 41 %:lla. Luvut ovat kahdeksan kertaa suuremmat kuin valtakunnallisissa aikuisväestön liikuntatutkimuksissa. Tästä ei voida tehdä johtopäätöksiä, että Muuramessa liikuttaisiin enemmän kuin muualla Suomessa vastausprosentin pienuudesta johtuen. Tulos kertoo tutkimusjoukon liikunta-aktiivisuudesta.

Jatkotutkimuksena olisikin tärkeää saada tietoa sen ääripään joukoista, jotka eivät liiku juuri lainkaan ja mitkä tekijät saisivat tämän joukon lisäämään arjen aktiivisuutta. Tällä tutkimuksella saadaan kuitenkin suuntaa antavaa tietoa myös liian vähän liikkuvista. Tässä kohtaa tulee kuitenkin muistaa vastausprosentin pienuus. Tutkimuksessa eroteltiin liikuntasuosituksen täyttävät henkilöt ja he joilla suositus ei täyty eri ryhmiin selvittäessä liikuntaa rajoittavia tekijöitä. Liian vähän liikkuvilla liikuntaa rajoittavaksi tekijäksi laiskouden, ajanpuutteen ja väsymyksen jälkeen nousi harrastuskaverin puute sekä terveydelliset syyt. Myös eri ikäisiä tarkasteltaessa harrastuskaverin puute nousi liikuntaa rajoittavaksi tekijäksi vanhemmilla ihmisillä useammin kuin nuoremmilla.

Harrastuskaveritoiminta voisi olla yksi liikkumista lisäävä toimenpide. Tästä esimerkkinä Liikuntaluotsi toiminta, mitä on käynnistetty eripuolilla Suomea. Liikuntaluotsi toiminnassa vapaaehtoiset liikuntaluotsit toimivat liikuntakavereina niille henkilöille, jotka tarvitsevat tukea ja kannustusta liikkumiseensa. Toiminta on vapaaehtoista, minkä myötä toiminnasta ja sen järjestämisestä ei synny suuria kustannuksia. Tämän tyyppisen toiminnan synnyttäminen voisi olla yksi keino liikunnan lisäämiseen. Kuitenkin tuloksekas toiminta edellyttää jonkun tahon vetovastuuta ja toiminnan koordinoimista. Tuloksekkaaseen liikuntaluotsitoimintaan tarvitaan moniammatillista yhteistyötä. Toiminnasta esimerkkinä ovat myös korttelikävelyporukat.

Tämän tutkimuksen mukaan, lähes kolmasosa heistä, jotka pitivät omaa liikunnan määrää täysin riittävänä eivät tehneet viikon aikana lihaskuntoharjoittelua liikuntasuosituksen mukaista vähintään 2 kertaa viikkoon. Lisäksi heistä, joiden mielestä liikuntaa tulisi lisätä hieman peräti 62 % (n= 154) ei tehnyt lihaskuntoharjoittelua suosituksen mukaista määrää. Tästä voidaan löyhästi tehdä johtopäätöksiä, että Muuramessa liikutaan, mutta liikutaanko oikealla tavalla? Tulokset ovat saman suuntaisi valtakunnallisesti. Useasti lihaskuntoharjoittelun määrä on vähäisempää kuin aerobisen liikunnan määrä. Tärkeää olisi siis tehdä liikuntaneuvontaa yleisellä tasolla kuntalaisille ja lisätä tietämystä siitä, millaista liikuntaa tulisi harjoittaa edistääkseen omaa terveyttä.

14.2 Passiivisuuteen tulee puuttua

Istu vähemmän – voi paremmin! Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen (STM, 2015) – raportin mukaan useat tutkimukset ovat osoittaneet liiallisen istumisen olevan itsenäinen, liikunnan harrastamisesta riippumaton terveyden riskitekijä. Suomalaiset kaikissa ikäryhmissä istuvat liian paljon ja lisäksi arki- ja hyötyliikunta on vähentynyt. (STM, 2015). Eurooppalaisen selvityksen mukaan aikuiset istuvat keskimäärin 5-6 tuntia päivässä, noin viidennes väestöstä istuu päivittäin yli 7,5 tuntia. Seurantatutkimuksen mukaan vapaa-ajan istuminen on haitallisempaa terveydelle kuin työpäivän aikana istuminen, koska se on usein passiivisempaa. (UKK instituutti, 2018). Keväällä 2018 julkaistu valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan ”Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnan yhteiskunnalliset kustannukset” -raportti kertoo, että passiivisuudella on vaikutuksia terveydenhuollon kustannuksiin. Mikäli kaikki yli kuusi tuntia vapaa-ajallaan istuvat vähentäisivät istumistaan korkeintaan kahteen tuntiin vuorokaudessa kertyisi väestötasolla vähentyneistä avoterveydenhuollon käynneistä säästöä noin 79 miljoonaa euroa vuodessa. (Vasankari 2018, 23)

Tässä tutkimuksessa ei eroteltu työpäivänä ja vapaa-aikana vietettyä passiivista aikaa vaan kysyttiin valveillaoloajan passiivisuudesta. Tämän tutkimuksen mukaan Muuramessa miehet ovat passiivisempia kuin naiset. Lisäksi näyttäisi siltä, että Muuramelaismiehet ovat passiivisempia kuin keskimäärin väestö. Tämän tutkimuksen mukaan miehistä peräti kolmasosa viettää passiivisesti yli 8 tuntia päivästä, naisista viidennes.

Tämä tutkimus antaa viitteitä siitä, että arjen aktivoimiseen väestötasolla tulisi puuttua myös Muuramessa. Valtakunnallisesti tähän on reagoitu ja kunnissa olisi tärkeä paneutua Istu vähemmän – voi paremmin! Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen (STM 2015) – raporttiin ja tehdä toimenpidesuunnitelma passiivisuuden vähentämiseksi kaikissa

ikäluokissa. Istumisen vähentäminen on huomioitu myös Muutosta Liikkeellä! - Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020 -raportissa, missä ensimmäinen linjaus on istumisen vähentäminen. Tämä olisi lisäksi tärkeä ja ajan-kohtainen jatkotutkimusaihe.

14.3 Tiedotuksen kehittäminen

Liikuntapalveluista tiedon helppoa saatavuutta piti erinomaisena tai hyvänä peräti 59 % vastanneista ja kohtalaisena tätä piti neljännes. Tästä huolimatta liikuntapalveluiden tiedottamisen kehittämistä piti 55 % erittäin tärkeänä tai tärkeänä. Lisäksi avoimeen kysymykseen oli kerrottu ajatuksia tiedotuksen parantamiseen. Liikuntaa koskevien asioiden toivottiin löytyvän kootusti samasta paikasta esim. kunnan internetsivujen kautta. Lisäksi toivottiin kuitenkin, että tieto olisi näkyvillä ja saatavilla useaa eri tiedotusreittiä pitkin, kuten internetsivuilta, Facebookista mutta myös ilmoitustauluilta. Tiedon löytämisen kerrottiin olevan tällä hetkellä vaikeaa. Yksittäisissä vastauksissa toivottiin ajantasaista latuinfoa, tietoa luontopoluista ja retkiluistelu-asteista sekä alustaa mistä katsoa liikuntasalien salivaraukset ja vapaat vuorot.

Digitalisoituminen luovat koko ajan uusia haasteita yhteiskunnan ja kunnan kaikille sektoreille. Sosiaalinen media on noussut yhdeksi merkittävistä digitaalisen hallinnon kehittämisen ja toteuttamisen osa-alueista. (Syväjärvi yms. 2017. 9.) Muuramessa liikunnan tiedottaminen hoidetaan Muuramelainen -lehden välityksellä, mikä on loistava reitti tavoittaa asukkaat, koska se on aikuisista peräti 84 % mielestä hyvä tiedotuskanava ja nuorten keskuudessa tämä on kahden kärjessä. Aikuisille Muuramelainen – lehden jälkeen toiseksi tärkeimmäksi tiedotuskanavaksi listattiin kunnan internetsivut 46 % sekä Facebook 45 %. Alle 18 -vuotiaat seuraavat liikuntaa koskevia tiedotuksia Muuramelainen -lehestä, mutta heille lähes yhtä tärkeäksi tiedotuskanavaksi lehden rinnalle nousi Instagram.

Muuramessa kunnan internetsivuilla on tietoa kunnan tarjoamista liikuntaryhmistä ja tiloista. Kuntalaisten suuntaan tiedotusta parantaisi se, että kunnan internetsivuille olisi kootusti laitettu näkyville myös kaikki liikuntaseurat, järjestöt sekä yksityiset palveluntarjoajat yhteystietoineen. Näin tieto liikuntaryhmistä ja harrastusmahdollisuuksista löytyisi kootusti samasta paikasta. Toinen reitti tiedottamisen parantamiseen on huomioida sosiaalisen median rooli ja merkitys. Nykypäivä mukaista olisi koota Facebookiin tiedotuskanava Muuramen liikunta-asioille. 18-44 vuotiaalle (65%) tämä on tärkeämpi tiedotuskanana kuin kunnan internetsivut (37 %). Näille sivustoille voisi tarjotun liikunnan lisäksi koota kaiken Liikkuva Muurame -toimintaan liittyvät asiat ja näin tuoda Liikkuvaa Muuramea lähem-

mäksi kuntalaisia. Myös Instagramin käyttöä olisi aiheellista pohtia nuorten liikuntaa koskevien asioiden tiedottamisessa. Sosiaalisen median tiedotuskanavien suhteen tulee kuitenkin pysyä ajanhermoilla, koska sosiaalinen media elää ja kehittyy.

14.4 Kuntalaisten osallistaminen

Kuntalain (22 §) mukaan valtuuston on pidettävä huolta siitä, että kunnan asukkailla ja palvelujen käyttäjillä on edellytykset osallistua ja vaikuttaa kunnan toimintaan. Kunta voi vapaasti päättää siitä, miten se tämän velvollisuutensa käytännössä toteuttaa. (Kuntaliitto, 31.8.2018.) Kyselyyn vastanneista kolmasosa piti kuntalaisten osallistamista päätöksentekoon kohtalaisena ja kolmasosa ei osannut sanoa tai piti tätä huonona. Lisäksi noin puolet kyselyyn vastanneista oli kiinnostunut osallistumaan asiakaspaneeliin liikuntaa koskevissa asioissa. Vaikuttaisi siis vahvasti siltä, että Muuramessa ihmiset ovat kiinnostuneet liikuntaa koskevista asioista ja haluavat tuoda mielipiteet esille. Nyt vain tarvitsee rakentaa toimintamalli kuntalaisten osallistumisen mahdollistamiseen.

Yksi vaihtoehto kuntalaisten osallistamiseen on järjestää säännöllisesti keskustelu- ja kuuntelutilaisuuksia liikuntaa koskevien asioiden tiimoilta. Toinen mahdollisuus kunnan päättäjien ja kuntalaisten vuorovaikutuksen lisäämiseen on sosiaalisen median käyttö. Sosiaalista mediaa voidaan käyttää parhaimmillaan alustana, joka mahdollistaa ajatusten ja ideoiden jakamisen kunnan päättäjien ja kuntalaisten välillä. (Syväjärvi yms. 2017, 11, 52). Sosiaalinen media kuntajohtamisessa (2017) -tutkimuksen mukaan 84 % kuntajohtajista uskoo sosiaalisen median tarjoavan mahdollisuuksia vuorovaikutuksen lisäämiseen. Ainoastaan neljännes uskoo sosiaalisen median avulla saavan kuntalaisten tiedon, taidon ja asiantuntijuuden osaksi päätöksen tekoa. Tämä mahdollisesti kertoo siitä, että mahdollisuus osallistamiseen tunnustetaan, mutta käytäntöön sitä ei ole välttämättä kuitenkaan viety. Sosiaalista mediaa hyödyntäneet kunnanjohtajat näkevät sosiaalisen median positiivisena, käyttökokemusten pohjalta. Lisäksi 60 % kuntajohtajista uskoo sosiaalisessa mediassa toimimisen olevan merkittävä osa kunnan johtamistyötä tulevaisuudessa. (Syväjärvi yms. 2017, 53, 55.)

Sosiaalinen media kuntajohtamisessa -tutkimuksen (2017) ”suosituksia sosiaalisen median kiinnittämiseen osaksi kuntajohtamista” mukailleen Liikkuva Muurame toimintakentällä olisi hyvä pohtia seuraavia asioita. Liikkuva Muurame -toimintaan tulisi asemoida ja kehittää sosiaalinen media osaksi johtamisviestintää ja -vuorovaikutuskäytänteitä. Rakentaa sosiaalisen median strategia viestinnällisesti, toiminnallisesti sekä kulttuurisesti. Seurata ajan tasalla sosiaalisen median onnistuneita käytötapoja ja tehdä jatko suunnitelmia nii-

den pohjalta. Ymmärtää lainsäädäntöä, joka vaikuttaa kuntaan ja sosiaalisen median käyttöön. Lisäksi tulisi hyödyntää sosiaalisen median koulutukset. Näiden toimet mahdollistaisivat osaltaan kuntalasten osallistamista. Toimet toteuttavat osaltaan Muuramen kunnan strategian läpileikkaavaa teemaa ”aktiivinen, osallistuva kuntalainen”.

14.5 Liikuntaneuvonnan kehittäminen

Liikuntaneuvonta on Kunnossa kaiken ikää – ohjelman (KKI) mukaan yksilöön kohdistuvaa terveyden edistämistä. Se on tarkoitettu erityisesti terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta riittämättömästi liikkuville. Liikuntaneuvontaa selittävät kysymykset keräsivät suuren joukon, peräti 50 % en osaa sanoa vastauksia. Lisäksi yli 45 -vuotiasta 42 % pitää erittäin tärkeänä tai tärkeänä liikuntaneuvontapalveluiden kehittämistä. Muuramessa ei ole olemassa kuntalaisille palvelua nimeltä liikuntaneuvonta, mikä selittänee suurta ”en osaa sanoa” -vastausten määrää. Liikuntaneuvontaa kuitenkin tehdään yhteistyössä Hyvinvointi liikelaitoksen henkilökunnan kanssa (fysioterapeutit, lääkärit, kotihoito, vanhus- ja vammaispalvelut). Liikuntapalveluissa liikuntaneuvonta on kuntosaliopastustunti. Tämän tarkempaa kuvausta nykyisestä liikuntaneuvonnasta ei ole saatavilla kuntalaisille.

Liikuntaneuvonnan tilanteesta Suomessa vuonna 2013 kertoo KKI-instituutin Liikuntaneuvontaraportti (2014). Raportin mukaan vuonna 2013 suomessa oli tarjolla liikuntaneuvontaa hieman yli puolessa kunnista ja yleisimmin sitä järjestää liikunta/vapaa-aikatoimi. Hyvään, tarkoituksen mukaiseen ja toiminaan liikuntaneuvontaan tarvitaan poikkihallinnollista yhteistyötä kunnan sosiaali- ja terveystoimen, oppilaitosten ja liikuntatoimen kesken. Lisäksi liikuntaneuvonnan palveluketjuun tarvitaan matalan kynnyksen liikuntapalveluita tarjoavia tahoja kuten liikuntaseuroja tai liikunta- ja hyvinvointialan yrityksiä. (KKI & Likes 2014, 17-19.)

Liikuntaneuvonta palveluiden tuominen lähemmäksi kuntalaisia on yksi keino liikunnan lisäämiseen liian vähän liikkuvien keskuudessa. Yksi vaihtoehto on rakentaa näkyvämpi palveluketju liikuntaneuvonnalle. Tässä palveluketjussa yhteistyö Hyvinvointi liikelaitoksen kanssa on edelleen tärkeässä roolissa, mutta apua tarvitseva henkilö voisi myös itse hakeutua liikuntaneuvontaan. Liikuntaneuvonnan ajanvaraus voisi olla näkyvässä kunnan internetsivuilla, mistä voisi varata ajan ensimmäiseen tapaamiseen ja alkukartoitukseen. Tämän jälkeen asiakkaalle rakennettaisiin henkilökohtainen suunnitelma liikunnan lisäämiseen. Henkilökohtaisen liikuntaneuvonnan lisänä voisi olla myös pienryhmiä, missä vertaistuen voimin kasvatettaisiin arjenaktiivisuutta, rakennettaisiin pysyviä toimintatapoja ja lisättäisiin liikuntaa ryhmäläisten keskuudessa.

Kaikki uuden luominen vaatii alkupääomaa. Useasti liikuntaneuvontaa on käynnistetty hankkeilla ja hankerahoituksilla. Erityistä huomiota tulisi kiinnittää liikuntaneuvonnan palveluputken saattamiseen osaksi kunnan perustoimintaa, jolloin toiminnan jatkuminen hankerahoituksen päätyttyä olisi mahdollista. Liikuntaneuvonnan käytänteiden ja toimintamallien tulee olla selkeät ja sen tulee olla organisoitua. (KKI & Likes 2014, 28.)

Yhtenä mallina liikuntaneuvonnan juurruttamisesta osaksi kunnan perustoimintoja on Pieksämäen kaupungin ja Diakonia-ammattikorkeakoulun, Euroopan sosiaalirahaston (ESR) rahoittama yhteistyöhanke. Hoitava liikunta-aktiivointi 2015 – 2017 -hankkeen tavoitteena oli kuntalasten hyvinvoinnin lisääminen liikunnan avulla. Liikunta-aktiivointimallin kehittämisessä ja toiminnan juurruttamisessa yhtenä ratkaisevana tekijänä oli ollut sujuva yhteistyö sosiaali- ja terveydenhuollon sekä liikuntatoimen välillä. Muihin saman tyyppiisiin hankkeisiin verrattuna tässä hankkeessa on tarkasteltu myös toiminnan vaikutuksia kustannuksiin. Tässä tutkimuksessa kustannusten tarkasteluun oli valittu sairausryhmistä masennus, selkä- ja niskasairaudet sekä tyypin 2 diabetes. Nämä kolme sairausryhmää aiheuttavat merkittävän osan terveydenhuollon kokonaismenoista: niistä johtuu yli puolet kaikista korvatuista sairauspäiväraha-kausista ja 16–64-vuotiaiden työkyvyttömyyseläkkeistä. Liikuntaneuvonnan kustannukset tässä hankkeessa olivat yhtä asiakasta kohden 1 232 euroa. Tulokset antoivat vahvoja viitteitä siitä, että kustannussäästöjä voitiin saada jo liikuntaneuvonnan aloittamista seuraavana vuonna kaikissa kolmessa tarkastellussa sairausryhmässä. Pidemmän ajan tarkastelulla liikunnan jatkuessa säästöt lisääntyvät. Hankeen seurauksena liikuntaneuvonta saatettiin osaksi kunnan perustoimintoja. (Steffansson 2017.)

14.6 Liikuntapaikkojen rakentaminen ja kunnossapito

Vastanneista 9 % piti liikuntapaikkojen tarjontaa monipuolisena ja 44 % hyvänä. Lähes yhtä moni oli tyytyväinen liikuntapaikkojen kunnossapitoon. Kuitenkin uusien liikuntapaikkojen rakentaminen oli erittäin tärkeää tai tärkeää 50 % kyselyyn vastanneista. Myös avoin kysymys keräsi runsaasti toiveita ja ajatuksia liikuntapaikkoihin ja -tiloihin. Selvitetyssä liikuntaa rajoittavia tekijöitä, miehistä lähes viidesosa piti liikuntatilojen puutetta liikuntaa rajoittavana tekijänä.

Tämän tutkimuksen tulokset osoittavat, että liikuntapaikka rakentamiselle on tarvetta. Avoimesta kysymyksestä poimitut vastaukset liikuntasalien riittämättömyydestä, toiveista jäähalliin ja jalkapallohalliin liittyen kertovat kuntalaisten ajatuksia. Tämä ei kuitenkaan ole

tarvekartoitus liikuntapaikkarakentamiseen. Tässä yksi jatkotutkimusaihe, jonka taustakartoituksessa on mahdollista käyttää tästä tutkimuksesta saatuja tietoja.

14.7 Yhteistyön lisääminen

Muuramessa on toteutettu yhteistyötä liikuntaseurojen kanssa tarjoamalla liikuntatiloja ja -paikkoja seuroille. Kunta jakaa lisäksi vuosittain avustuksia liikuntaseuroille. Kunta ja seurat kokoontuvat vuosittain jakamaan seurojen sisäliikuntavuorot. Kunnassa on myös tarvelähtöistä ja tapauskohtaista yhteistyötä. Seuralla voi olla tarpeita ja toiveita, jolloin seura on yhteydessä liikuntajohtajaan. Tämän jälkeen pohditaan, onko asia sen muotoinen, että kunta on siinä mukana. Kunnalla voi samoin olla ajatuksia tapahtumista, jonka toteutus sopisi jollekin urheiluseuralla. Tällöin voidaan nopeastikin keskustella asiasta ja sopia pelisäännöistä. (Alanära, 3.10.2018.)

Yhteistyön lisääminen liikuntaseurojen kanssa nousi yhdeksi tärkeimmistä kehityskohteista. Viidesosa kyselyyn vastanneista piti tätä erittäin tärkeänä ja kolmasosa piti tärkeänä. Ilmeisesti nykyistä yhteistyötä ei pidetä riittävänä. Muuramessa kunnan päättäjät ja liikuntaseurat kokoontuvat vuosittain jakamaan seurojen sisäliikuntavuorot. Hyvin perinteinen keino yhteistyön lisäämiseen voisi olla kokoontumisten lisääminen. Tapaamisella olisi mahdollista käydä läpi toiveita ja ajatuksia toiminnan kehittämiseen ja yhteistyön lisäämiseen. Lisäksi, kun jatkossa toteutetaan liikuntakysely 2-3 vuoden välein, on tärkeää, että kunnan puolesta seuroja tiedotetaan tutkimuksen tuloksista, jotka koskevat seuratoimintaa tai sitä, miten seura yhteistyössä kunnan kanssa voisi tarttua kehityskohteiden toteuttamiseen. Näin kunta toteuttaa tiedolla johtamista myös seurojen suuntaan.

Liikuntatapahtumien järjestäminen oli kyselyyn vastanneille yhtä tärkeää kuin yhteistyön lisääminen liikuntaseurojen kanssa. Kunta tekee yhteistyötä seurojen ja yritysten kanssa osallistumalla tapahtumien järjestämiseen. Kunnan osuus tapahtumayhteistyössä on pääsääntöisesti sitä että, tapahtuman järjestäjä saa tilat käyttöönsä veloituksetta ja tapahtumakohtaisesti on mahdollista saada tapahtumatiedotus paikallislehteen ja nettisivuille (Alanära, 3.10.2018.)

Kunta voisi mahdollisesti vaikuttaa niin seurojen kuin liikunta- ja -hyvinvointialan yrittäjien tapahtumien järjestämisaktiivisuuteen tiedottamalla eri tahoja siitä, että kunta tukee ja on valmis auttamaan tilajärjestelyissä sekä tapahtumantiedotuksessa. Tämä voisi toimia kädenojennuksena yksityisten suuntaan, mikä voisi lisätä yhteistyötä myös muilta osin. Yh-

teistyön lisääminen liikunta- ja hyvinvointialan yrittäjien kanssa oli kyselyyn vastanneista 14 %:lle erittäin tärkeää ja vielä kolmasosa piti tätä tärkeänä.

Muuramessa yritysysteistyö näkyy mm. siten, että Fysio Muuramesta ostetaan ohjauspalvelua TULES-kuntosaliryhmien ohjaukseen. Muuramen Apteekki jakaa tietoa Liikkuva Muuramen aikuis- ja senioriliikunnan ohjatuista ryhmistä sekä kannustaa niihin mukaan. Keilahalli Silveristä hankitaan ostopalveluna koululaisten syys-talviloman keilailun tutustumistunteja sekä alakoululaisille järjestetään kerhotoimintaa. Lisäksi kohdeavustuksella on tuettu eläkeläisjärjestön keilailun harrastustoimintaa. (Alanära 3.10.2018.)

Kyselyyn vastanneista 14 % piti erittäin tärkeänä ja neljännes tärkeänä liikunnan ohjauspalveluiden lisäämistä. Avoimissa vastauksissa toivottiin mm. lisää ohjattuliikuntaa erityisryhmille sekä painonpudotusryhmiä. Mikäli kunnan omat ohjausresurssit eivät riitä tarjoamaan liikuntaa tulisiko ostopalvelua tai yritysytiesityötä lähteä kehittämään lisää? Kunnan strategiassa painopistealueina on mm. yrittäjäaktiivinen elinkeinopolitiikka. Myös strategiaa ajatellen voisi olla oleellista lähteä miettimään keinoja yhteistyön lisäämiselle.

Liikkuva Muurame -toiminnan aikuis- ja seniori-ikäisten toimintojen kehitystyössä ja toteutusketjussa sosiaali- ja terveyspalveluilla on merkittävä rooli. Yhteistyötä ohjaa ohjausryhmä, joka koostuu vanhus- ja vammaispalveluiden, terveyspalveluiden ja liikuntapalveluiden edustajista. Ohjausryhmä on kehittänyt palveluketjua ohjauspolulla sosiaali- ja terveyspalveluista liikuntapalveluiden ohjattuihin ryhmiin. Ryhmät ovat sekä ennaltaehkäiseviä että kuntouttavia. Uutena mm. 75+ kuntosaliryhmä henkilöille, joilla on alkavaa toimintakyvyn alentumaa, mutta asuvat vielä kotona sekä toiminnallinen kuntosali missä kehitetään mm. tasapainoa, liikkuvuutta. (Alanära 3.10.2018.) Yhteistyön lisääminen sosiaali- ja terveyspalveluiden kanssa oli kyselyyn vastanneille lähes yhtä tärkeää kuin yhteistyön lisäämien yritysten kanssa. Yhteistyötä tehdään, mutta tehdäänkö riittävästi tai ovatko kuntalaiset tietoisia yhteistyöstä ja sen myötä saavutetuista asioista ja palveluista?

Muuttuvassa ympäristössä kunta ei välttämättä pysty vastaamaan kehittämishaasteisiin yksin, vaan niihin on pyrittävä vaikuttamaan yhdessä sidosryhmien kanssa erilaisilla verkostoilla. Palvelut on mahdollista tuottaa useiden kuntien, kolmannen sektorin ja yritysten välisen vuorovaikutusverkoston kautta. (Jäntti & Majoinen 2015,14.) Jatkotutkimuksena voisi olla aiheellista selvittää yhteistyön keinoja, tarpeellisuutta ja mahdollisuuksia niin liikuntaseuroilta, yrityksiltä kuin sosiaali- ja terveyspalveluilta. Yhteistyö ja verkostoituminen luo uusia mahdollisuuksia ja tuo samalla näkyvyyttä Liikkuva Muurame -toiminnalle.

14.8 Lasten ja nuorten liikunta Muuramessa

Muuramelaisten lasten ja nuorten liikunnan määrä niin kevyessä kuin reippaassa liikunnassa on saman suuntainen kuin valtakunnallisesti. LIITU -tutkimuksen (2014) mukaan keväällä 2014 kevyttä arkiliikuntaa tekee varsin iso osa suomalaisista lapsista ja nuorista; viidesluokkalaisista 44 %, seitsemäsluokkalaisista 38 % ja vajaa kolmannes 29 % yhdeksäsluokkalaisista. Muuramessa alakoululaisista 41 % ilmoitti liikkuvansa päivittäin, kevyttä arkiliikuntaa. Prosenttiosuutta nostaa 1.-2. luokkalaiset, joista melkein puolet tekee päivittäin kevyttä arkiliikuntaa. 5.-6. luokkalaisista 37 % liikkuu päivittäin ja yläkoululaisista kolmasosa. Valtakunnallisesti kevyen liikunnan määrä vähenee ylemmille luokka-asteille siirryttäessä. Muuramessa suunta on saman suuntainen siirryttäessä alakoululta yläkouluun, mutta seitsemäs- yhdeksäsluokkalaisten välillä ei ole eroja kevyen arkiliikunnan määrissä. LIITU 2014 tutkimuksen mukaan tytöt raportoivat poikia yleisemmin liikkuvansa kevyesti päivittäin. Tarkasteltaessa ala- ja yläkouluja yhdessä ei Muuramessa ole tyttöjen ja poikien välillä eroja. Muuramessa alakouluikäiset tytöt liikkuvat hieman useammin päivittäin kevyttä arkiliikuntaa ja yläkoulussa pojat.

LIITU-tutkimuksen (2016) mukaan keväällä 2016 vajaa kolmasosa 9-15 -vuotiaista suomalaislapsista ja nuorista liikkui liikuntasuosituksen verran eli liikkui reippaasti vähintään tunnin päivässä. Iän karttuessa liikunnan määrä vähenee. Muuramelaaisista alakoululaisista 29 % ja yläkoululaisista 31 % ilmoitti liikkuvansa viikon aikana 7 tuntia tai enemmän. Muuramelaisten tuloksia verratessa LIITU 2016 -tutkimuksen tuloksiin, huolimatta kysymystapojen erilaisuudesta näyttäisi siltä, että muuramelaiset lapset ja nuoret liikkuvat keskimäärin saman verran kuin muualla Suomessa. Pojat liikkuvat tyttöjä yleisemmin liikuntasuosituksen verran niin valtakunnallisesti kuin Muuramessakin.

Liikkuminen koulussa välitunneilla ja koulumatkoilla voi muodostaa merkittävän osan lasten ja nuorten päivittäisestä liikunta-aktiivisuudesta. Muuramelaisten alakoululaisten tuloksia verratessa valtakunnallisiin tutkimustuloksiin, selviää että alakoululaisista yhtä moni kulkee koulumatkat aktiivisesti kuin muualla Suomessa. Alakoululaisista peräti 83 % kulkee koulumatkat jalan tai pyörällä keskimäärin vuodessa. Myös yläkoululaisten tulokset ovat saman suuntaiset kuin muualla Suomessa. Muuramessa niin kuin muuallakin Suomessa, siirryttäessä ala-asteelta yläasteelle koulumatka-aktiivisuus vähenee. Yhdeksäsluokkalaisista enää 60 % kulkee koulumatkat aktiivisesti. Yläkoulussa koulumatkan kulkemisen kuvaan tulevat mukaan mopot, skootterit ja mopoautot, mikä on yksi selitys moottoriajoneuvolla kulkemisen lisääntymiselle.

Koulumatkaliikunnan edistämässä on paljon mahdollisuuksia lasten ja nuorten päivittäisen kokonaisaktiivisuuden lisäämiseksi, etenkin 3–5 kilometrin pituisilla matkoilla. Useissa kouluissa Suomessa annetaan koulumatkojen kulkemisesta ohjeita ja neuvoja turvalliseen kulkemiseen. Koulumatkaliikunnan edistämiseen tarvitaan yhteistyötä eri hallinnonalojen, koulujen, kotien ja oppilaiden välillä. Liikenneturvallisuus on avainasemassa sekä vanhempien kiinnostuksen herääminen koulumatkaliikuntaan. Koulu voi päästä hyvään alkuun koulumatkaliikunnan edistämässä erilaisten kampanjoiden avulla, mutta pysyvät muutokset oppilaiden kulkemisen kulttuurissa liittyvät myös laajempaan olosuhteiden ja asenteiden muuttumiseen. (Turpeinen, Lakanen, Hakonen, Havas & Tammelin 2013, 6.)

Alakouluilla varsin useat liikkuvat koulumatkat kävellen tai pyörällä. Tärkeää olisikin kiinnittää huomiota yläkoululaisiin ja lukiolaisiin ja etsiä keinoja, miten saada yhä useammat nuoret liikkumaan koulumatkat aktiivisesti. Jatkotutkimuksena tulisi etsiä ratkaisuja nuorilta itseltä. Mitkä tekijät vaikuttavat siihen miksi koulumatkat kuljetaan enemmän moottoriajoneuvolla kuin kävellen tai pyörällä? Mikä motivoisi nuoria kulkemaan matkat aktiivisesti? Nuorilta voisi löytyä tähän toimivia ratkaisuja.

Lasten ja nuorten passiivisuuteen on myös syytä puuttua. Muuramessa yläkoululaisista peräti kolmannes viettää valveillaoloajasta passiivisesti 8 tuntia tai enemmän. Vastaava luku on alakoululaisilla 14 %. Lisäksi yläkoululaisista ainoastaan 23 % liikkuu vähintään 1-2 välitunnilla koulupäivän aikana. Muuramessa on osallistuttu Liikkuva koulu -hankkeeseen, mikä toimillaan pyrkii vähentämään lasten ja nuorten passiivisuutta koulupäivän aikana. Tärkeä on huomioida se, että tämä kysely ei kerro Liikkuva Koulu -hankkeen vaikutuksista. Mikäli haluttaisiin selvittää koulupäivän passiivisuutta, tulisi kysyä tarkentavia kysymyksiä koulupäivän kulusta ja passiivisesti vietetystä ajasta. Tämän tutkimuksen tulokset kuitenkin vahvistavat sitä, että toimia passiivisuuden vähentämiseen edelleen tarvitaan. Jatkotutkimuksena koulupäivän passiivisuudesta saadut tiedot kertoisivat lisäksi Liikkuva Koulu -hankkeen vaikutuksista.

Huolestuttavaa muuramelaisten tuloksissa on kahdeksaluokkalaisten, jotka liikkuvat kaikkein vähiten verrattessa luokka-asteita keskenään. Heistä vajaa viidesosa liikkuu 7 tuntia tai enemmän eli hypoteettisesti täyttää liikuntasuosituksen velvoittaman liikuntamäärän. Mahdollisesti aikaisemmin aloitettu liikunnan harrastaminen seurassa muuttuu vakavammaksi tässä ikäluokassa. Harjoitus määrät kasvavat, harrastaminen on tavoitteellisempaa ja vaatii suurempaa sitoutumista. Samalla koulutyön määrä lisääntyy ja ulkopuolelta tulevat ärsykkeet vaikuttavat yhä vahvemmin nuoriin. Jotta nämä nuoret jatkaisivat liikunnan parissa, olisi tärkeää yhteistyön voimin mahdollistaa ja toteuttaa seuroissa harrasteryh-

mät, jotka eivät tavoittele kilpailutoimintaa eikä tekeminen ole niin vakavaa. Nuorten liikuntaan ja liikuttamiseen tulisi kehittää toimintamalleja yhteistyössä liikuntaseurojen kanssa, joilla ikäryhmä jatkaisi liikkumista tai saataisiin aloittamaan liikunnan harrastaminen. Nuorten liikkumattomuus, sen syyt ja liikunnan lisäämisen vaikuttamiskeinot ovat myös tärkeä jatkotutkimusaihe.

15 Pohdinta

15.1 Tiedosta päätöksentekoon

Tieto on toimintakykyä lisäävä resurssi, joka ohjaa organisaation toimijoita. Älykäs organisaatio, yhdistää toiminnassaan ymmärryksen, tiedon luomisen ja päätöksen teon. (Virtanen 2014, 102 -105.) Työn tavoitteena oli saada tietoa Liikkuva Muurame palveluiden strategisen johtamisen työkaluksi. Tutkimuksen tulososio on esitetty Muuramen liikuntajohtajalle kesäkuussa 2018 ja tuotos on luovutettu kauden 2018 – 2019 budjetin ja toiminnan suunnittelun tueksi. Tuloksia on siis jo käytetty strategisen johtamisen apuvälineenä. Tämän tutkimuksen tulokset mahdollistavat tiedolla johtamisen osana strategista johtamista liikuntaa koskevissa asioissa. Tiedon avulla on mahdollista ymmärtää toimintaympäristöä ja kuntalaisia ja siten tehdä parempia päätöksiä. Muuramessa ei ole aikaisemmin tehty laajaa liikuntakyselyä kuntalaisille. Tämän tutkimuksen tulokset toimivat alkukartoituksena muuramelaisten lasten ja nuorten fyysisestä aktiivisuudesta sekä kertoo tietoa liikunnan määrästä keväällä 2018. Tutkimuksella kerättiin lisäksi kattava määrä tietoa kuntalaisten ajatuksista muuramen liikuntatoimen osa-alueisiin sekä sen kehityskohteisiin. Tämä mahdollistaa vuosien saatossa Liikkuva Muurame toiminnan vaikutusten seurannan.

15.2 Terveystiedon edistäminen

Tämän tutkimuksen toteuttaminen lisää Muuramen kunnan terveystiedon edistämisaktiivisuutta. Tämä on mahdollista nähdä Terveystiedon ja Hyvinvoinnin laitoksen TEA-viisarin ulottuvuuksina. Tutkimuksen toistaminen 2-3 vuoden välein luo pohjan kuntalaisten liikuntaaktiivisuuden seurannalle. Tarveanalyysi on tehty ja sen tuloksia voidaan käyttää päätöksenteon tukena. Tämä työ lisää myös osallisuuden -ulottuvuuden pisteitä, koska yksi vaikuttamistavoista on kyselyt. Kuntalaiset ovat kiinnostuneet osallistumaan paneelikeskusteluihin liikuntaa koskevissa asioissa. Toteuttamalla osallistamisen keinoja kunta toteuttaa omaa strategiaa aktiivisesta ja osallistuvasta kuntalaisesta sekä lisää terveystiedon edistämisaktiivisuuttaan. Toivottavasti tämän työn myötä sitoutumisen -ulottuvuuden pisteet kasvavat, mikä toteutuisi mm. siten että käsittelyyn otettaisiin liikuntalain rinnalle muita kansallisia suosituksia ja ohjelmia. Tämän tutkimuksen perusteella olisi syytä paneutua mm. Istu vähemmän – voi paremmin! Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen -raporttiin ja tehdä toimintasuunnitelmat passiivisuuden vähentämiseen niin aikuisten kuin lastenkin keskuudessa.

Muuramen kunnan strategiassa painotetaan sitä, että kunta tarjoaa puitteet ja on mahdollistajana aktiivisille ja osallistuville kuntalaisille, mikä heijastuu vahvasti Liikkuvan Muurame -toimintaan. Tärkeää on kuitenkin se, että puitteiden tarjoaminen ja mahdollistajana toimiminen ei jää pelkästään uusien liikuntapaikkojen rakentamiseen ja kunnossa pitoon vaikkakin uusien liikuntapaikkojen rakentamista piti puolet vastanneista erittäin tärkeänä tai tärkeänä. Yhteistyön lisääminen liikuntaseurojen kanssa oli lähes yhtä tärkeää eikä yhteistyön lisääminen liikunta- ja hyvinvointialan yrittäjien kanssa jäänyt tästä kauas. Kehitysehdotusten mukaisia yhteistyön keinoja tulee lähteä rakentamaan seurojen kanssa niin lasten, nuoren kuin aikuistenkin liikunnan lisäämistä silmällä pitäen. Yhteistyötä on syytä lisätä myös liikuntatapahtumien järjestämisellä. Lisäksi on tärkeää löytää keinot liikunnaohjauspalveluiden lisäämiseen ja liikuntaneuvontapalveluiden kehittämiseen siten, että palvelut ovat helpommin saatavilla.

15.3 Kyselyjen kehittäminen

Tutkimuksen seurauksena saatiin kasaan kattava kysymyspatteristo 2-3 vuoden välein toistettaville kyselyille. Kyselyn vaiheet: suunnittelusta, toteutuksen kautta analysointiin on tehty loogisesti ja kysely on toistettavissa ohjeiden mukaisesti. Kysymykset suunniteltiin huolella ja liikunta-aktiivisuuden mittaamiseen käytettiin pääasiassa valmiita mittareita. Kysymykset vastasivat tutkimusongelmiin ja kertovat tietoa kuntalaisten liikunta-aktiivisuudesta ja mielipiteistä liikuntapalveluiden osa-alueisiin. Tärkeää on kuitenkin kyselyn toteutuksen ja analysoinnin kriittinen tarkastelu, jotta toistettaessa on mahdollisuus kehittää nykyistä kyselyä vieläkin paremmin tarpeita vastaavaksi. Seuraavassa kehitysehdotuksia kyselyn uudelleen toteuttamista varten.

Aikuisten kyselyssä työmatkan pituutta selvittävä kysymys kannattaa muuttaa avoimesta kysymyksestä valintakysymykseksi. Tämä helpottaa tulosten analysoimista. Tässä tutkimuksessa tämä on jätetty kokonaan huomioitta, tulosten haasteellisesta, lähes mahdottomasta analysoimisesta johtuen. Valintakysymyksenä työmatkan kulkemista selvittävästä kysymyksestä pystyttäisiin erottelemaan henkilöt, joilla työmatka on pituudeltaan sellainen, mikä on realistista kulkea jalan tai pyörällä. Näin voitaisiin tarkkailla heidän työmatkaliikunnan määrää ja verrata saatuja tuloksia valtakunnallisiin tuloksiin.

Alle 18-vuotiaiden kyselyyn olisi hyvä lisätä kysymys ”Liikutko päivän aikana yhteensä, vähintään tunnin verran, niin että hikoilet ja hengästyit ainakin lievästi.” Näin kysyttäessä saataisiin suoraan vastaus 7-18 -vuotiaiden fyysisenaktiivisen suosituksen täyttymiseen.

Tässä kyselyssä fyysisenaktiivisuuden määrää kysyttiin useilla erilaisilla kysymyksillä, mutta suoraa vastausta edellä esittämäni kysymykseen ei tästä tutkimuksesta saada.

Kouluikäisiltä selvitettiin liikuntalajien määrää sekä lajeja, mitä harrastaa ja mitä haluaisi harrastaa. Tässä tutkimuksessa on tietoisesti jätetty tämä osa tutkimuksen ulkopuolelle, mutta mikäli joku taho on kiinnostunut tekemään tutkimusta muuramelaisten lasten ja nuorten liikunnan harrastamisesta on mahdollista saada tämän tutkimuksen aineistosta taustatietoa tutkimukselle keväältä 2018.

Muuramen kunnan liikuntapaikat sekä palveluntarjoajat on tarpeen tarkistaa kyselyn toisto hetkellä, jotta ne ovat paikkansa pitäviä. Tässä kyselyssä kyselyn laatimishetkellä Riihi-vuori oli vielä yksityisen omistuksessa, kun taas keväällä 2018 omistajuus oli siirtynyt Muuramen kunnalle. Lisäksi on syytä kartoittaa mahdollisten uusien liikunta-alan yritysten nouseminen nyt valikoitujen suuria ihmismääriä liikuttavien palveluntarjoajien rinnalle.

15.4 Aikuisten kyselyn toteutus

Kuinka saada aikuisten liikuntakyselyn vastausprosenttia suuremmaksi? Kyselystä oli mainos Muuramelainen -lehdessä, millä saatiin näkyvyyttä kyselylle. Toistettaessa kyselyä mainontaa ja markkinointia voisi lisätä lehtijutulla. Lehtijuttu voisi kertoa keväällä 2018 toteutetusta kyselystä ja kyselyn tuloksista. Lehtijutulla voisi haastaa Muuramelaiset vastaamaan kyselyyn ja korostaa vastausprosentissa edelliskerran päihittämiseen. Lisäksi, mikäli kehitysehdotusten mukaisesti Liikkuva Muurame -toiminta ottaa käyttöön sosiaalisen median kanavat, on järkevää jakaa kyselylinkkiä useita kertoja sosiaalisessa mediasa: Facebookissa, Instagramissa ja niissä sosiaalisen median kanavissa, jotka ovat kyselyn toteuttamishetkellä pinnalla. Kyselyn mainonta ja markkinointi olisi hyvä aloittaa pari viikkoa ennen kyselyn toteuttamista. Samalla voisi lisätä liikunnan artikkelien julkaisemista sosiaalisen median kanavissa, mikä herättäisi kuntalaisia tulevaan kyselyyn. Liikunnan asioiden esiintuomista olisi järkevää jatkaa kyselyn vastausviikoilla. Nämä toimet toisivat kyselylle näkyvyyttä, mikä vaikuttanee positiivisesti vastausprosenttiin.

Vastausprosenttiin vaikuttanut tekijä voi olla osittain kyselyn nimeäminen Liikuntakyselyksi. Liikuntakysely-nimi voi olla harhaan johtava siltä osin, että se ei kerro siitä, että kyselyllä selvitetään fyysisenaktiivisuuden lisäksi kuntalaisten mielipiteitä liikuntapalveluista. Kysely olisi jatkossa hyvä nimetä kyselyn sisältöä kuvailevimmilla sanoilla esimerkiksi fyysisenaktiivisuus ja kunnan liikuntapalveluiden kehittäminen -kysely. Näin kuntalaiset

näkisivät selkeämmin, että vastaamalla kyselyyn on mahdollista vaikuttaa asioihin, kertoa oma mielipide.

Yksi mahdollinen keino olisi jakaa aikuisten kysely kahdeksi erilliseksi kyselyksi. Nyt kysely on todella pitkä ja laaja, jolloin kiinnostus vastaamiseen voi lopahtaa kesken kaiken. Tästä syystä voisi olla aiheellista jakaa kysely kahdeksi erilliseksi kyselyksi. Toinen selvittäisi kuntalaisten liikunta-aktiivisuutta ja toinen liikuntapalveluiden toiminnan laatua ja kehittämistä. Yläkoululaisten ja alle 18-vuotiaiden lukiolaisten kyselyn kohdalla en näe tarpeelliseksi jakaa kyselyä.

Mahdollisuudesta kyselyyn vastaamiseen paperiversiolle terveysasemalla ja kirjastossa ei ollut mainintaa Muuramelainen -lehden mainoksessa. Mahdollisesti tämän mainitseminen voisi tuoda lisää vastaajia. Toisaalta, tarpeellisuus paperiversiolle vastaamiseen muualla kuin uimahallilla, tulee miettiä tarkoin, koska muualta kerättyjen vastausten määrä jäi pieneksi. Haastatteluilla vastausten kerääminen oli melko hidasta, mutta tarpeellista. Tämän kyselyn toteuttamisessa haastatteluilla vastauksia keräsi kaksi henkilöä. Jotta haastatteluilla saataisiin vieläkin paremmat tulokset, voisi liikuntakyselyjen haastattelut toteuttaa yhteistyössä oppilaitoksen kanssa. Yhteistyötä voisi tehdä lukiolaisten kanssa, osana lukiokurssia. 10-20 muuramelaisnuorta keräämässä vastauksia kyselyyn voisi tuottaa hyvän tuloksen. Yhteistyö voisi osaltaan myös kasvattaa lukiolaisten vastausprosenttia.

15.5 Koululaisten kyselyn toteutus

Alakoululaisten, yläkoululaisten ja lukion kyselyihin liittyen tulisi olla yhteydessä kouluihin useampi viikko ennen suunniteltua kyselyntoteuttamisen ajankohtaa ja lähettämään vieläkin yksityiskohtaisemmat ohjeet kyselyn toteuttamisesta kouluilla. Mikäli mahdollista, olisi loistavaa, jos kouluilla olisi mahdollista käydä kertomassa kyselystä ja siitä, miten se tulisi toteuttaa. Alakouluilla ensimmäisenluokan vastausprosentti oli 37 % ja toisella luokalla 50 %. Alakouluilla 1.-3. luokkalaiset ohjeistettiin vastaamaan kyselyyn kotona vanhemman kanssa. Jotta myös näiltä luokka-asteilta saataisiin paremmat vastausprosentit, tulee painottaa kouluilla sitä, että kysely toteutetaan kotitehtävänä, oppimistehtävänä kyselyn täyttämistä, joka pitää palauttaa kouluun tiettyyn päivämäärään mennessä. Tutkimuksen toteuttajan käydessä auttamassa Isolahden koululla 4.-6. luokkalaisten kyselyn toteuttamisessa, selvisi että 1.-3. luokkalaisille kyselystä oli ainoastaan lähetetty koteihin maininta ja vastauslinkit vapaaehtoiseen vastaamiseen. Tämä asia kuitenkin korjaantui, kun asiaa selvennettiin opettajalle.

Alakoululaisten kyselyn rinnalla lapsia voisi auttaa erilaiset kuvat ja tarkemmat selitykset kysymysten yhteydessä. Tutkimuksen toteuttajan ollessa auttamassa kyselyn toteuttamisessa Isolahden koululla huomattiin, että monelle lapselle oli haastavaa ymmärtää kysymystä valveillaoloajan passiivisesti (istuen tai maaten) vietetystä ajasta. Lapset ymmärsivät kysymyksen, kun heidän kanssa käytiin läpi päivän kulkua. Tässä voisi auttaa esimerkiksi kuva tyhjästä kellosta, johon lähdetään piirtämään opettaja johtoisesti eri värein aktiivisesti ja passiivisesti vietettyä aikaa, heräämisajasta aina yönille käymiseen. Kelloja voisi myös hyödyntää jatkotutkimuksiin passiivisuudesta koulupäivänäikana.

Kyselyn ajankohta kannattaa aikaistaa muutamalla viikolla, jotta abiturientit ehtivät vastamaan kyselyyn eikä hiihtolomaviikko ole liian lähellä kyselyn toteuttamisajankohtaa. Kouluikäisten kyselyt kannattaa pitää avoimena kahden viikonajan. Alun perin tämä kysely oli tarkoitus toteuttaa yhden viikon aikana, mutta vastausaikaa jatkettiin viikolla. Tämä viikko sijoittui hiihtolomaviikon jälkeiselle viikolle, jolloin vastauksien saamista jouduttiin odottelemaan aiottua pidempään.

Yläkoululaisten liikunnasta ja liikunta-aktiivisuudesta saatiin kattava määrä tietoa. Yläkoululaisilta ja alle 18 -vuotiailta lukiolaisilta kysyttiin liikuntapalveluiden osa-alueiden laadusta sekä kehittämiskohteiden tärkeydestä. Tämä kysymys oli pääasiassa suunnattu lukiolaisille, harmittavasti lukiolaisten vastausprosentti jäi ainoastaan 25 %. Suurin osa vaihtoehdoista keräsi ”en osaa sanoa” -vastauksia 20 – 34 %:iin. Tämä kertoo mahdollisesti siitä, että yläkoululaiset eivät ymmärtäneet, mitä osalla vaihtoehdoista tarkoitetaan tai eivät tienneet asiasta. Kyselyyn tulisi lisätä selitteet vaihtoehdoille: asiakaspalvelu sekä kunta-laisten kuuleminen ja osallistaminen liikuntaa koskevissa asioissa. Sekä kertoa laajemmin liikuntapalveluiden yhteistyöverkostoista ja siitä mitä kunnan liikuntapalveluilla tarkoitetaan. Toisaalta kysely toimii osaltaan ajatusten herättäjänä siihen, että myös nuorilla on mahdollisuus kertoa mielipide ja vaikuttaa asioihin.

15.6 Itsearviointi

Koen oppineeni paljon, kuluneen vuoden aikana, kehitystyön tekemisen myötä. Olen oppinut tutkimuksen suunnittelusta, toteutuksen organisoimisesta, tulosten loogisesta analysoimisesta ja johtopäätösten rakentamisesta sekä kaikesta siitä, mitä matkan varrelle on mahtunut niin tiedottamiseen kuin kunnan toimintaankin liittyen. Olen aikaisemmin tehnyt amk-opinnäytetyönä määrällisen tutkimuksen, jossa aineisto kerättiin kyselyllä. Lisäksi olen toiminut projektityöntekijänä Koillismaan Hyrrä (2009) -hankkeessa, jossa toteutin lasten ja nuorten liikuntakyselyt kolmeen eri kuntaan. Näin ollen perusteet tutkimuksen

toteuttamiseen olivat olemassa. Kuitenkaan näin laajasta ja moniulotteisesta tutkimuksesta minulla ei ollut aikaisempaa kokemusta. Lisäksi aikaisemmissa töissä olin käyttänyt tutkimuksen tulosten analysoimiseen SPSS -ohjelmaa, joten Webropolin käyttö oli minulle uutta.

Yli 10 -vuotisen uran liikunnan parissa, olen pääasiassa tehnyt liikunnanalan yrityksissä. Tämän kehittämistyön myötä halusin ottaa askeleen tuntemattomammalle maaperälle. Halusin oppia kunnallisesta liikunnan toimialueesta. Joten selvitin mahdollisuuksista kunnallisella puolella. Onnekseni pääsin tekemään kehitystyötä Liikkuva Muurame -toimintaan. Lähdin tekemään työtä ns. ulkopuolisena henkilönä Muuramen kunnalle. Työskentelen Muuramessa liikunta-alanyrityksessä, mistä johtuen Muuramen toimintaympäristöstä oli minulle joiltain osin entuudestaan tuttu. Työn toteuttaminen vaati kuitenkin hyvin paljon paneutumista Muuramen kuntaan ja kunnan toimintaan. Ulkopuolisen silmin koen, että pystyin näkemään asioita, joita läheltä katsova henkilö ei välttämättä näkisi. Minulla, tutkimuksen tekijällä ei ollut ehtinyt muodostua minkäänlaisia ennakkosenteita tai oletuksia asioista. Koen ulkopuolisuuteni työtä ja lopputulosta ajatellen hyvänä asiana. Uuden oppiminen ja itsensä haastaminen on motivoivaa. Koen oppineeni paljon määrällisen tutkimuksen toteuttamisesta, mutta ennen kaikkea kunnan liikuntapalveluista, sen osa-alueista sekä kunnan päätöksen teosta. Lisäksi opin tietojohdamisesta, sen merkityksestä ja mahdollisuuksista niin liikunta- kuin kuntajohtamisessa.

Kehitystyön toteuttamisen aikataulu oli alkujaan tiukempi. Kysely oli tarkoitus suunnitella ja toteuttaa syys-joulukuussa 2017. Kyselyn toteuttamisen organisoimisen, koulujen aikataulujen, kyselyjen laajuuden sekä kyselystä tiedottamisen vaativan ajan vuoksi toteutus siirtyi helmikuulle 2018. Tämän jälkeen työn toteuttamisessa pysyttiin aikataulussa. Kyselyistä saadut tulokset analysoitiin maaliskokuussa 2018. Tutkimustulokset esitettiin Muuramen liikuntajohtajalle kesäkuussa 2018, jotta tuloksia oli mahdollista käyttää seuravan vuoden budjetin ja toiminnan suunnittelussa. Kesän 2018 aikana tutkimustulosten ja teorian pohjalta koottiin kehitysehdotukset Muuramen kunnalle. Työn viimeistely toteutettiin syyskuun 2018 aikana. Kehitystyön aikaansaannokset tullaan esittämään Muuramessa, marras-joulukuussa 2018. Kehitystyö tulee olemaan luettavissa ja ladattavissa Muuramen kunnan internet-sivuilta.

15.7 Lopuksi

Tämän työn toteuttaminen on tärkeä osa Liikkuva Muurame -toimintaa. Kyselyn toistaminen 2-3 vuoden välein mahdollistaa seurannan ja tehtyjen toimenpiteiden tarkastelun.

Kyselyn toistaminen selvittää, onko tutkimustulosten pohjalta tehdyillä ratkaisulla ja toimenpiteillä vaikutusta kuntalaisten liikunta-aktiivisuuteen sekä palveluiden toteuttamisen laatuun. Tässä työssä esiin nousseiden kehitysehdotusten toteuttaminen vaatii resursseja ja mahdollisesti töiden uudelleen järjestelyä. Lisäksi niin tiedottamisen kehittäminen, kuntalaisten osallistamisen lisääminen kuin liikuntaneuvonnan kehittäminen vaatii työntekijöiden kouluttamista. Yhteistyön lisääminen liikuntaseurojen ja yritysten kanssa vaatii uusien toimintamallien rakentamista. Kuitenkin uskon, että näihin kehitysehdotuksiin paneutumalla on mahdollista vaikuttaa positiivisesti kuntalaisten fyysiseen aktiivisuuteen sekä löytää ratkaisuja arjen passiivisuuden vähentämiseen. Lisäksi liikkuva Muurame -toiminta tulee tiedotusta ja osallistamista lisäämällä näkyvämmäksi ja merkityksellisemmäksi osaksi kuntaa ja kuntalaisia. Tämä on tärkeää, koska Liikkuva Muurame, kunnan strategian mukaisesti, läpileikkaavuudellaan koskettaa kaikkia kunnan toiminta-alueita. Uuden luominen ja rakentaminen vaatii alkupääomaa, mutta saattamalla asioita pysyviksi palasiksi kunnassa ja kunnan toiminnassa on ajan kuluessa mahdollista saada aikaan kuntalaisten terveyden edistämisen lisäksi suuria säästöjä terveydenhoitokustannuksiin.

Lähteet

Aaltonen, K. (toim.) 2016. Liikuntalakiopas. Tietosanoma oy. Helsinki.

Alanära, H. 2018. Liikuntajohtaja, Muuramen kunta, Muurame. 6.6.2018 ja 3.10.2018.

Alanära, H. & Lämsä, R. 2016. Liikkuva Muurame – Strategia ja käytännöntoteutus Powerpoint esitys. Luettavissa: Luettu. 10.9.2017.

Fogelholm, M., Paronen, O. & Miettinen, M. 2007. Liikunta- hyvinvointipoliittinen mahdollisuus, Suomalaisen terveystliikunnan tila ja kehittyminen 2006. Yliopistopaino. Helsinki.

Hakamäki, P., Aalto-Nevalainen, P., Koskinen, H., Saaristo, V., Wiss, K. & Ståhl, T. 2016. Liikunnan edistäminen kunnissa – TEA 2016. Tilastokatsaus 9/2016. Julkaisun pysyvä osoite: <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2016092924505>

Heikkilä, T. 2008. Tilastollinen tutkimus. 7.painos. Oy Edita Ab. Helsinki

Helgesen S. 2008. The Practical Wisdom of Ikujiro Nonaka - To help corporations create knowledge more consciously, the author of Managing Flow draws on Western and Eastern philosophic traditions. Strategy + Bussiness, Issue 53.

Itkonen, H. & Kauravaara, K. 2015. Liikunta kansalaisten elämäkulussa - Tulkintoja liikumisesta ja liikunnanedistämisestä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 296.

Jäntti, A. & Majoinen, K. 2015. Kuntajohtaminen 2015 – suunta, sisältö ja välineet. 2.uudistettu painos. Suomen kuntaliitto. Helsinki.

Kamesky, M. 2010. Strateginen johtaminen menestyksen timantti. Talentum. Helsinki.

Keskisuomen liikunta. jäsenseurojen jäsenmäärät. Luettavissa: <http://www.kesli.fi/kesli2/jasenyhdistykset/jasenseurojen-jasenmaarat-vuonna3/> luettu: 3.5.2018.

KKI & LIKES. 2014. KKI-instituutin Liikuntaneuvontaraportti vuosi 2013.

Kuntaliitto. 2018. Tiedolla johtaminen ja sen työvälineet. Luettavissa:
<https://www.kuntaliitto.fi/asiantuntijapalvelut/johtaminen-ja-kehittaminen/tiedolla-johtaminen-ja-sen-tyovalineet>. Luettu: 26.8.2018

Kuntaliitto. 2018. Johtaminen ja Kehittäminen. Luettavissa:
<https://www.kuntaliitto.fi/asiantuntijapalvelut/demokratia-ja-hallinto/johtaminen-ja-kehittaminen>. Luettu: 9.10.2018

Laihonen, H., Hannula, M., Helander, N., Ilvonen, I., Jussila, J., Kukko M., Kärkkäinen, Lönnqvist, A., Myllärniemi, J., Pekkola, S., Virtanen, P., Vuori, V. & Yliniemi, T. 2013. Tietojohtaminen. Juvenes Print. Tampere.

Liikkuva koulu -ohjelma. 2016. Luettavissa: www.liikkuvakoulu.fi. Luettu: 18.5.2018.

Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 271. 2013. Matkalla kouluun – Peruskoululaisten koulumatkat ja aktiivisten kulkutapojen edistäminen. Jyväskylä.

LIKES. 2016. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa, tulokortti 2016.

Metsämuuronen, J. 2009. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 4.uudistettu painos. International Methelp Ky, Helsinki.

Muuramen kunnan lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2015 – 2018. Luettavissa:
https://www.muurame.fi/library/files/5886f74ec91058f659003fb6/Muuramen_kunnan_lasten_ja_nuorten_hyvinvointisuunnitelma_2015-2018.pdf Luettu: 25.5.2018

Muuramen kunnan strategia 2016 – 2021 -tiivistelmä. Luettavissa:
https://www.muurame.fi/library/files/57c668d39635ebe06700016d/Muuramen_kunnan_strategia_netisivuille.pdf Luettu: 25.5.2018

Muuramen kunta. Internetsivut: www.muurame.fi. Luettu: 26.7.2018

Muuramen Syke ry. Internetsivut: www.muuramensyke.fi/. Luettu: 25.6.2018

Muuramen Yritys. Internetsivut: www.muuramenyritys.sporttisaitti.com/. Luettu. 25.6.2018

Nummenmaa, L., Holopainen, M. & Pulkkinen, P. 2016. Tilastollisten menetelmien perusteet. Sanoma Pro Oy. 1.-2.painos.

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:3. 2018. Liikuntatoimi tilastojen valossa. Perustilastot vuodelta 2016. Julkaisun pysyvä osoite: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-545-7>

Opetusministeriö & Nuori Suomi. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille.

Rowley, J. & Farrow, J. 2000. Organizing knowledge – An introduction to Managing Access to Information. 3rd. ed. Gower publishing Limited. England.

Savola, J., Pönkkö, P. & Heino, M. 2010 Aktiivinen kunta luo mahdollisuuksia. Suomen Kuntaliitto Oy. Saarijärven Offcet Oy.

Steffansson M. 2017. Hoitavaa liikuntaa sosiaali- ja terveydenhoitoon: Liikunta-aktiivisuusmallin vaikutusten ja kustannusten arviointi., In: Diak työelämä 11, Diakonia-ammattikorkeakoulu. Julkaisun pysyvä osoite: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-493-302-5>

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja.2013:10. 2013. MUUTOSTA LIIKKEELLÄ! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Julkaisun pysyvä osoite: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3412-2>

Syväjärvi A. Leinonen J. Pruikkonen A. & Korhonen R. 2017. Tutkimus: sosiaalinen media kuntajohtamisessa. Kunnallisan kehittämissäätiön Tutkimusjulkaisu-sarjan julkaisu nro. 101. Keuruu.

UKK-instituutti. Liikkumisresepti. 2017. Luettavissa: <http://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisresepti>

Valli, R. 2015. Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. PS-kustannus. 2015.

Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2. 2015. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, istuminen ja ruutu-aika sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset teoksessa Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. s.10-22.

Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4. 2016. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, istuminen ja ruutuaika sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset sekä Koulupäivän aikainen liikunta teoksessa Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa, LITUTutkimuksen tuloksia 2016. s. 10-16 ja 46 – 50.

Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018. 2018. Paikallaanolon aiheuttamat terveydenhuollon kustannukset teoksessa Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. Julkaisun pysyvä osoite: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-535-8>

Virtanen P. & Stenvall J. 2014. Älykäs julkinen organisaatio. Tietosanoma oy. Helsinki.

Liitteet

Liite 1. Aikuisten liikuntakysely

LIIKUNTAKYSELY Muurame Aikuiset 2018

Vastaa liikuntakyselyyn! Muuramessa tehdään kattava liikuntakysely, jolla selvitetään kuntalaisten liikuntaaktiivisuutta, liikuntapaikkojen käyttöä sekä tyytyväisyyttä kunnan liikuntapalveluihin. Kyselyn avulla kehitetään Muuramen liikuntapalveluita sekä kartutetaan tietoa Liikkuva Muurame -toiminnan vaikuttavuudesta. Liikuntakysely kuntalaisille tehdään jatkossa 2-3 vuoden välein. Kysely toteutetaan osana liikunnanohjaajan YAMKn opinnäytetyötä. Kyselyyn vastaaminen vie aikaa noin 10 min. Vastanneiden kesken arvotaan liikuttavia palkintoja!

TAUSTATIEDOT

1. Kotikunta

- Muurame
- Joku muu

2. Asuinalue

- Isolahti
- Keskusta
- Kinkomaa
- Niittyaho

3. Sukupuoli

- mies
- nainen

4. Ikä

- 18 - 24 vuotta
- 25 - 34 vuotta
- 35 - 44 vuotta
- 45 - 54 vuotta
- 54 - 64 vuotta
- 65 - 69 vuotta
- 70 - 74 vuotta
- 75 - 79 vuotta
- 80 - 84 vuotta
- yli 85 vuotta

5. Onko sinulla joku liikunta- tai toimintarajoite, joka vaikeuttaa liikkumista?

- Ei
- On

6. Montako kertaa olet käyttänyt terveystaloutta viimeksi kuluneen vuoden aikana?

- En lainkaan
- 1 - 2
- 3 - 4
- 5 - 9
- 10 - 20
- yli 20

LIIKUNTA AKTIIVISUUS JA PASSIIVISUUS

7. Kuinka monta kertaa viikossa liikut vähintään 30 min kerrallaan niin, että ainakin lievästi hengästyit ja hikoilet?

- Päivittäin
- 4-6 kertaa viikossa
- 2-3 kertaa viikossa
- Kerran viikossa
- Harvemmin

8. Kuinka paljon viikkoosi sisältyy reipasta eli jonkin verran hengityksen kiihtymistä ja hikoilua aiheuttavaa liikuntaa? (esimerkiksi kävely)

- yli 8 tuntia viikossa
- 6,5 - 8 tuntia viikossa
- 4,5 - 6 tuntia viikossa
- 2,5 - 4 tuntia viikossa
- 1 - 2 tuntia viikossa
- 0 tuntia viikossa

9. Kuinka paljon viikkoosi sisältyy raskasta eli voimakasta hengästyistä ja hikoilua aiheuttavaa liikuntaa? (esimerkiksi juoksu)

- yli 8 tuntia viikossa
- 6,5 - 8 tuntia viikossa
- 4,5 - 6 tuntia viikossa
- 2,5 - 4 tuntia viikossa
- 1 - 2 tuntia viikossa
- 0 tuntia viikossa

10. Kuinka monta kertaa viikossa harrastat vähintään 30 min kerralla lihaskuntoa kehittävää liikuntaa? (esimerkiksi lihaskuntoharjoittelu, kuntosali, ohjatut lihaskuntotunnit, raskaat puhderyöt kuten halonhakkuu)

- 5 kertaa viikossa tai useammin
- 3 - 4 kertaa viikossa
- 2 kertaa viikossa
- kerran viikossa
- satunnaisesti, en kuitenkaan viikottain
- en ollenkaan

11. Kuinka monta kertaa viikossa harrastat vähintään 30 minuuttia liikehallintaa ja tasapainoa kehittävää liikuntaa? (esimerkiksi palloilulajit, tanssi, kamppailulajit ja liikehallintaa ja tasapainoa sisältävät ryhmäliikuntatunnit)

- 5 kertaa viikossa tai useammin
- 3 - 4 kertaa viikossa
- 2 kertaa viikossa
- kerran viikossa
- satunnaisesti, en kuitenkaan viikottain
- en ollenkaan

12. Kuinka suuren osan päivittäisestä valvellaoloajasta vietät oman arviosi mukaan passiivisesti (istuen tai maaten)?

- Yli 10 tuntia
- 8 - 10 tuntia
- 6 - 8 tuntia
- 4 - 6 tuntia
- alle 4 tuntia

13. Kuinka pitkä on työ- tai koulumatkasi?

14. Miten kuljet pääsääntöisesti työ - tai opiskelumatkasi lumettomaan aikaan?

- kävellen tai pyörällä
- moottoriajoneuvolla

15. Miten kuljet pääsääntöisesti työ- tai opiskelumatkasi lumiseen aikaan?

- kävellen tai pyörällä
- moottoriajoneuvolla

16. Kuinka riittäväksi arvioit nykyisen arki- ja kuntoliikuntasi määrän?

- Täysin riittävä
- Lisättävä hieman
- Pitäisi lisätä melko paljon
- Täysin riittämätön

17. Minkä tekijöiden koet rajoittavan oman liikkumisesi määrää? Valitse seuraavista 1-3 itsellesi sopivinta vaihtoehtoa.

- En koe minkään tekijöiden rajoittavan merkittävästi liikkumistani
- Laiskuus tai saamattomuus
- Ajanpuute
- Väsymys, stressi
- Terveydelliset syyt
- Tiedonpuute harrastamisen tarjonnasta ja paikoista
- Taloudelliset syyt
- Sopivan lajin puute
- Liikuntatilojen puute
- Ohjatun liikunnan vähyys
- Liikuntataitojen puute
- Harrastuskaverin puute

LIIKUNTAPAIKAT JA PALVELUNTARJOAJA

18. Kuinka usein käytät seuraavia kunnan liikuntapaikkoja liikunnan harrastamiseen?

	Päivittäin tai useita kertoja viikossa	kerran viikossa	joitain noin kerran kuukaudessa	Muutaman kerran vuodessa	En ollenkaan
uimahalli	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
kuntosali	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
liikuntasalit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
lähiliikuntapaikat: monitoimikenttä, parkour, ulkokuntosali, salibandyn ja koripallon tenniskenttä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
skeittiparkki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
palloilukentät: tekonurmi, hiekkakentät, nurmikenttä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
yleisurheilukenttä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
kuntoilureitit: pururadat ja hiihtoladut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
luistelukenttä/jääkiekkokaukalo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
retkiluistelurata	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
avantouintipaikka	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
beachvolleykenttä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Joku muu, mikä? _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

19. Minkä palveluntarjoajan palveluita käytät liikkumiseen?

- En käytä
 Kunnan liikuntapalvelut
 Kansalaisopisto
 Muuramen Syke
 Muuramen Yritys
 Alive Training & Therapy
 Fysio Muurame
 Muurame Golf
 Riihivuoren laskettelukeskus
 Joku muu, mikä _____

20. Kuinka hyvin Muuramessa toteutuu liikuntapalveluiden eri osa-alueet?

	erimomaisesti	hyvin	kohtalaisesti	huonosti	en osaa sanoa
Tieto liikuntapalveluista on helposti saatavilla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikuntapaikat pidetään kumossa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Asiakaspalvelu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kuntalaisten kuuleminen ja osallistaminen liikuntaa koskevista asioista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikuntaryhmien monipuolinen tarjonta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eri ryhmille tasa-arvoiset liikuntapalvelut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikuntapaikkojen monipuolinen tarjonta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mahdollisuus saada liikuntaneuvontaa (Liikuntaneuvonnalla tarkoitetaan henkilökohtaista opastusta liikuntaan ja liikuntapaikkoihin)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

21. Miten TÄRKEÄNÄ pidät seuraavia kehittämisskohteita kunnan liikuntapalveluihin liittyen?

	Erittäin tärkeä	Tärkeä	Melko tärkeä	Ei kovin tärkeä	Ei lainkaan tärkeä	En osaa sanoa
Liikuntapalveluiden tiedottamisen kehittäminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikunnanohjauspalveluiden lisääminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uusien liikuntapaikkojen rakentaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yhteistyön lisääminen sosiaali ja terveyspalveluiden kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yhteistyön lisääminen liikuntaseurojen kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yhteistyön lisääminen liikunta- ja hyvinvointialan yrittäjien kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikuntaneuvontapalveluiden lisääminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikuntatapahtumien järjestäminen kuntalaisille	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

22. Mitä kautta tieto Muuramen liikuntapalveluista ja -paikoista saavuttaisi sinut parhaiten? Valitse kaksi (2) parasta vaihtoehtoa.

- Muuramelainen (lehti)
- Kunnan internetsivut
- Ilmoitustaulut (uimahalli-kuntosali, kirjasto)
- Facebook
- Instagram
- Snapchat
- Joku muu, mikä?
-

23. Kerro vapaasti toiveita ja ajatuksia Muuramen liikuntapalveluille.

24. Muuramessa järjestetään keväällä 2018 asiakasraati liikuntapalveluihin liittyen. Oletko kiinnostunut osallistumaan raatiin?

- Kyllä
- Ei

25. Haluatko osallistua liikuttavien palkintojen arvontaan?

- Kyllä
- Ei

26. Jätä alle yhteystietosi, jos haluat osallistua asiakasraatiin ja/tai arvontaan

Etunimi _____

Sukunimi _____

Puhelin _____

Sähköposti _____

KIITOS VASTAUKSESTA!



Liite 2. Yläkoululaisten ja alle 18 -vuotiaiden lukiolaisten liikuntakysely

LIIKUNTAKYSELY Muurame yläkoulu ja lukio

Vastaa liikuntakyselyyn!

Muuramessa tehdään kattava liikuntakysely, jolla selvitetään kuntalaisten liikunta-aktiivisuutta, liikuntapaikkojen käyttöä sekä tyytyväisyyttä kunnan liikuntapalveluihin. Kyselyn avulla kehitetään Muuramen liikuntapalveluita sekä kartutetaan tietoa Liikkuva Muurame -toiminnan vaikuttavuudesta. Liikuntakysely kuntalaisille tehdään jatkossa 2-3 vuoden välein. Kysely toteutetaan osana liikunnanohjaajan YAMKn opinnäytetyötä.

Kyselyyn vastaaminen vie aikaa noin 10 min. Kysely on avoinna 25.2.2018. asti.

HUOM! Jos olet yli 18 -vuotias siirry tekemään "LIIKUNTAKYSELY Muurame aikuiset" -kyselyä.

TAUSTATIEDOT

1. Sukupuoli

- Tyttö
- Poika

2. Missä koulussa olet?

- Nisulanmäen koulu
- Muuramen lukio

3. Millä luokalla olet?

- 7. luokka
- 8. luokka
- 9. luokka
- Lukion 1. luokka
- Lukion 2. luokka
- Lukion 3. luokka
- Lukion 4. luokka

4. Ikä?

- 13 -vuotta
- 14 -vuotta
- 15 -vuotta
- 16 -vuotta
- 17 -vuotta

KOULUMATKAT JA VÄLITUNTIKUNTA

5. Kuinka pitkä on koulumatkasi?

- alle 1 km
- 1 - 3 km
- 3,5 - 5 km
- yli 5 km

6. Miten kuljet yleensä koulumatkasi lumettomaan aikaan?

- Kävelen tai pyörällä
- Moottoriajoneuvolla

7. Miten kuljet yleensä koulumatkasi lumiseen aikaan?

- Kävelen tai pyörällä
- Moottoriajoneuvolla

8. Menetkö ulos koulun välitunneilla?

- Kyllä
- En

9. Mitä teet koulun välitunneilla ja kuinka usein?

	melkein joka välitunti	1 - 2 välitunnilla päivässä	Muutaman kerran viikossa	En juuri ollen- kaan
Liikun: kävelen koulun pihalla, pelaan pallopelejä tai muita pelejä, hypin hyppynarua tai liikun koulun pihan välineissä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pelaan tai teen jotain muuta kännykällä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En itse liiku tai seuraan kum muut pelaavat ja liikkuvat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

LIKUNTA-AKTIIVISUUS JA PASSIIVISUUS

Liikunnalla tarkoitetaan kaikkea sellaista toimintaa, joka nostaa sydämen lyöntitiheyttä ja saa sinut hetkeksi hengästymään esimerkiksi urheillessa, ystävien kanssa pelatessa, koulumatkalla tai koulun liikuntatunneilla. Liikuntaa on esimerkiksi juokseminen, ripeä kävely, rullaluistelu, pyöräily, tanssiminen, rullalautailu, uinti, laskettelu, hiihto, jalkapallo, koripallo ja pesäpallo.

10. Kuinka monena päivänä viikossa liikut kevyttä arkiliikuntaa, kuten kävelet tai pyöräilet kouluum tai harrastuksiin, teet pihatöitä tai muuta vastaavaa?

- 1 päivänä
- 2 päivänä
- 3 päivänä
- 4 päivänä
- 5 päivänä
- 6 päivänä
- 7 päivänä

11. Vapaa-ajallasi kuinka paljon yhteensä liikut viikon aikana, siten että hengästyit ja hikoilet ainakin lievästi? Esimerkiksi pelat pallopelejä, lenkkeilet, tanssit, voimistelet, käyt kuntosalilla tai ryhmäliikuntatunneilla yms.

- en lainkaan
- noin ½ tuntia viikossa
- noin tunnin viikossa
- 2-3 tuntia viikossa
- 4-6 tuntia viikossa
- 7 tuntia tai enemmän viikossa

12. Vapaa-ajallasi kuinka monena päivänä tavallisen viikon aikana liikut vähintään 60 minuuttia kerralla, siten että hengästyit ja hikoilet ainakin lievästi? Esimerkiksi pelaat pallopelejä, lenkkeilet, tanssit, käyt kuntosalilla tai ryhmäliikuntatunneilla yms.

- 0 päivänä
- 1 päivänä
- 2 päivänä
- 3 päivänä
- 4 päivänä
- 5 päivänä
- 6 päivänä
- 7 päivänä

13. Kuinka suuren osan päivittäisestä valveillaoloajasta vietät passiivisesti eli istuen tai maaten? Esimerkiksi istut oppitunnilla, katsot televisiota, pelaat pelejä tietokoneella tai puhelimella, luet kirjoja, lehtiä, uutisia yms.

- Yli 10 tuntia
- 8 - 10 tuntia
- 6 - 8 tuntia
- 4 - 6 tuntia
- alle 4 tuntia

LIIKUNNAN JA URHEILUN HARRASTAMINEN

14. Harrastatko liikuntaa tai urheilua?

- Kyllä
 Ei

15. Kuinka montaa eri lajia harrastat viikottain?

- En yhtään lajia
 1 laji
 2 lajia
 3 lajia
 4 lajia
 5 tai enemmän lajeja

16. Mitä urheilua tai liikuntaa harrastat?

17. Mitä lajia haluaisit kokeilla tai harrastaa?

LIIKUNTAPAIKAT JA LIIKUNNANTARJOAJA

18. Kuinka usein käytät keskimäärin alla olevia paikkoja liikkumiseen vapaa-aikana?

	päivittäin tai useita kertoja viikossa	kerran viikos- sa	joitain kertoja kuukaudessa	muutaman kerran vuodessa	en ollen- kaan
uimahalli	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
kuntosali	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
liikuntasalit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
lähiliikuntapaikat; monitoimikenttä, parkour, ulkokuntosali, salibandyn ja koripallon ulkokenttä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
tenniskenttä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
skeittiparkki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
palloilukentät: tekonurmi, hiekkakentät, nummikenttä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
yleisurheilukenttä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
kuntoilureitit; pururadat ja hiihtoladut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
luistelukenttä/jääkiekkokaukalo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
retkiluistelurata	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
avantouintipaikka	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
beachvolleykenttä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
muu, mikä _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

19. Kuinka hyvin Muuramessa toteutuu kunnan liikuntapalveluiden eri osa-alueet:

	erino- mainen	hyvä	kohtalai- nen	huono	en osaa sanoa
Tieto liikuntapalveluista on helposti saatavilla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikuntapaikat pidetään kunnossa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Asiakaspalvelu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kuntalaisten kuuleminen ja osallistaminen liikuntaa koskevissa asioissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikuntaryhmien monipuolinen tarjonta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eri ryhmille tasa-arvoiset liikuntapalvelut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikuntapaikkojen monipuolinen tarjonta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mahdollisuus saada liikuntaneuvontaa. (Liikuntaneuvonnalla tarkoitetaan henkilökohtaista opastusta liikuntaan ja liikuntapaikkoihin)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

20. Miten TÄRKEÄNÄ pidät seuraavia kehittämiskohteita kunnan liikuntapalveluihin liittyen?

	erittäin tärkeä	tärkeä	melko tärkeä	ei lainkaan tärkeä	en osaa sanoa
Liikuntapalveluiden tiedottamisen kehittäminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikunnanohjauspalveluiden lisääminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uusien liikuntapaikkojen rakentaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yhteistyön lisääminen sosiaali ja terveystieteiden kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yhteistyön lisääminen liikuntaseurojen kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yhteistyön lisääminen liikunta- ja hyvinvointialan yrittäjien kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikuntatapahtumien järjestäminen kuntalaisille	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikuntaneuvontapalveluiden lisääminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

21. Mitä kautta tieto Muuramen liikuntapalveluista ja -paikoista saavuttaisi sinut parhaiten? Valitse kaksi (2) parasta.

- Muuramelainen (lehti)
- Kunnan internetsivut
- Ilmoitustaulut (uimahalli-kuntosali, kirjasto, koulu)
- Facebook
- Instagram
- Snapchat
- Joku muu, mikä? _____

KIITOS VASTAUKSESTA!



Liite 3. Alakoululaisten liikuntakysely

LIIKUNTAKYSELYT MUURAME 2018

Muuramessa tehdään kattava liikuntakysely, jolla selvitetään kuntalaisten liikunta-aktiivisuutta, liikuntapaikkojen käyttöä sekä tyytyväisyyttä kunnan liikuntapalveluihin. Kyselyitä on kaikkiaan kolme; alakouluikäiset, yläkoulu ja lukio sekä aikuiset. Kyselyn avulla kehitetään Muuramen liikuntapalveluita sekä kartutetaan tietoa Liikkuva Muurame -toiminnan vaikuttavuudesta.

Koululaisten kysely toteutetaan yhteistyössä koulujen kanssa. Aikuisten vastauksia kerätään sekä sähköisellä kyselyllä että haastattelulla.

Liikuntakysely kuntalaisille tehdään jatkossa 2-3 vuoden välein. Kysely toteutetaan osana liikunnanohjaajan YAMKn opinnäytetyötä. Kyselyyn vastaaminen vie aikaa noin 10 min. Kysely on avoinna 25.2.2018. asti.

Kyselylinkit löydät kunnan nettisivuilta. Kyselyihin pääset myös suoraan alla olevilla osoitteilla:
ALAKOULUT: <https://www.webropolsurveys.com/S/2F97772C61D6DFB3.par>

Olemme vastanneet alakoulujen kyselyyn netissä
Allekirjoitus: _____

AIKUISET: <https://www.webropolsurveys.com/S/ECBF1AB17AB8AB8C.par> , Kiitos vastauksista!

LIIKUNTAKYSELY Muurame alakoulut

TAUSTATIEDOT

1. Sukupuoli

- Tyttö
- Poika

2. Missä koulussa olet?

- Isolahden koulu
- Kinkomaan koulu
- Leikarin päiväkotikorttelikoulu
- Mäkelämmäen koulu
- Niittyahon koulu
- Nisulämmäen koulu

3. Millä luokalla olet?

- 1. luokka
- 2. luokka
- 3. luokka
- 4. luokka
- 5. luokka
- 6. luokka

KOULUMATKAT JA VÄLITUNTIKUNTA

4. Kuinka pitkä on koulumatkasi?

- alle 1 km
- 1 - 3 km
- 3,5 - 5 km
- yli 5 km

5. Miten kuljet yleensä koulumatkasi lumettomaan aikaan?

- Kävelen tai pyörällä
- Moottoriajoneuvolla

6. Miten kuljet yleensä koulumatkasi lumiseen aikaan?

- Kävelen tai pyörällä
- Moottoriajoneuvolla

7. Menetkö yleensä ulos koulun välitunneilla?

- Kyllä
- En

LIIKUNTA-AKTIIVISUUS JA PASSIIVISUUS

Liikunnalla tarkoitetaan kaikkea sellaista toimintaa, joka nostaa sydämen lyöntitiheyttä ja saa sinut hetkeksi hengästymään esimerkiksi urheillessa, ystävien kanssa pelatessa, koulumatkalla tai koulun liikuntatunneilla. Liikuntaa on esimerkiksi juokseminen, ripeä kävely, rullaluistelu, pyöräily, tanssiminen, rullalautailu, uinti, laskettelu, hiihto, jalkapallo, koripallo ja pesäpallo.

8. Kuinka monena päivänä viikossa liikut kevyttä arkiliikuntaa, kuten kävelet tai pyöräilet koulun tai harrastuksiin, teet pihatöitä tai muuta vastaavaa?

- 1 päivänä
- 2 päivänä
- 3 päivänä
- 4 päivänä
- 5 päivänä
- 6 päivänä
- 7 päivänä

9. Vapaa-ajallasi kuinka paljon yhteensä liikut viikon aikana, siten että hengästyit ja hikoilet ainakin lievästi? Esimerkiksi pelat pallopelejä, tanssit, voimistelet yms.

- en lainkaan
- noin ½ tuntia viikossa
- noin tunnin viikossa
- 2-3 tuntia viikossa
- 4-6 tuntia viikossa
- 7 tuntia tai enemmän viikossa

10. Vapaa-ajallasi kuinka monena päivänä tavallisen viikon aikana liikut vähintään 60 minuuttia kerralla, siten että hengästyit ja hikoilet ainakin lievästi? Esimerkiksi pelaat pallopelejä, tanssit, lenkkeilet yms.

- 0 päivänä
- 1 päivänä
- 2 päivänä
- 3 päivänä
- 4 päivänä
- 5 päivänä
- 6 päivänä
- 7 päivänä

11. Kuinka suuren osan päivittäisestä valveillaoloajasta vietät istuen tai maaten? Esimerkiksi istut oppitunnilla, katsot televisiota, pelaat pelejä tietokoneella tai puhelimella, luet kirjoja, lehtiä tms.

- Yli 10 tuntia
- 8 – 10 tuntia
- 6 – 8 tuntia
- 4 – 6 tuntia
- alle 4 tuntia

LIIKUNNAN JA URHEILUN HARRASTAMINEN

12. Harrastatko urheilua tai liikuntaa?

- Kyllä
- En

13. Kuinka montaa eri lajia harrastat viikottain?

- Ei yhtään lajia
- 1 laji
- 2 lajia
- 3 lajia
- 4 lajia
- 5 tai enemmän lajeja

14. Mitä urheilua tai liikuntaa harrastat?

15. Mitä lajia haluaisit kokeilla tai harrastaa?

KIITOS VASTAUKSESTA!

